

**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. Прокопьевске**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала

Е.Ю. Пудов

« 24 » 05 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) 01 Электроснабжение

Присваиваемая квалификация  
«бакалавр»

Формы обучения  
очная, заочная

Прокопьевск 2024г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры технологии и комплексной механизации горных работ

Протокол № 9 от «25» 04 2024 г.

Заведующий кафедрой  
Технологии и комплексной механизации  
горных работ



В.Н. Шахманов

Согласовано учебно-методической комиссией  
Протокол № 10 от «24» 05 2024 г.



Председатель учебно-методической комиссией

Е.С. Голикова

## 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:  
универсальных компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

**Индикатор(ы) достижения:**

Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье.

**Результаты обучения по дисциплине:**

Знать значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек

Интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.

Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий

## 2 Место дисциплины "Физическая культура и спорт" в структуре ОПОП бакалавриата

Для освоения дисциплины необходимо владеть знаниями умениями, навыками, полученными в рамках среднего общего образования и (или) среднего специального и (или) дополнительного профессионального образования.

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 "Физическая культура и спорт" 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 "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Курс 1/Установочная сессия</b>			
Всего часов		2	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции		2	
Лабораторные занятия			
Практические занятия			
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
<b>Курс 1/Семестр 1</b>			
Всего часов	72	70	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			



1710129809

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Аудиторная работа			
Лекции	16		
Лабораторные занятия			
Практические занятия	16	2	
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа	40	64	
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет /4	

#### 4 Содержание дисциплины "Физическая культура и спорт", структурированное по разделам (темам)

##### 4.1 Лекционные занятия

Раздел дисциплины, темы лекций	Объем в часах по форме обучения:		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Раздел 1. Теория и методика физического воспитания</b>			
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные понятия и определения, объект и предмет ТК. Общественные и специфические функции и формы физической культуры.	2	1	
Теоретико-практические основы совершенствования физических качеств. Методики повышения уровня физического подготовленности. Принципы определения развития двигательных качеств.	2	1	
Профессионально-прикладная физическая культура. Общая характеристика, назначение и задачи профессионально-прикладной подготовки. Методика формирования профессионально важных психофизических качеств будущих специалистов.	2	1	
Методические основы процесса проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Формы построения занятий, принципы организации занятий и регулирования нагрузки. Правила использования различных видов двигательной деятельности для повышения уровня здоровья и физической подготовленности.	2	1	
<b>Раздел 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом</b>			
Физиологические механизмы деятельности всех систем организма человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Основы адаптации, утомления и восстановления двигательной деятельности.	2		
Характеристика понятия здоровья. Основные факторы, влияющие на уровень здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни.	2		
Принципы организации рационального питания как составной части здорового образа жизни. Особенности процесса питания для повышения эффективности двигательной и спортивной деятельности.	2		
Использование средств и методов физической культуры для повышения уровня здоровья. Организация процесса физического воспитания для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Педагогические наблюдения и самоконтроль влияния занятий ФКиС на организм занимающихся.	2		
<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	

##### 4.2 Практические (семинарские) занятия

Наименование раздела дисциплины и практической работы	Объем в часах по форме обучения:		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Раздел 1. Теория и методика физического воспитания</b>			
<b>ПР № 1.</b> Скоростные способности, гибкость основных мышечных групп и суставов: оценка и совершенствование	4	1	



1710129809

ПР № 2. Методика совершенствования силовых и координационных способностей	4	1	
ПР № 3. Основные положения методики развития общей выносливости	4		
<b>Раздел 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом</b>			
ПР № 4. Оценка уровня физического развития и определение типа телосложения	4		
<b>Итого</b>	16	2	

#### 4.3 Самостоятельная работа студента

Вид СРС	Объем в часах по форме обучения:		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Ознакомление с результатами обучения по дисциплине, структурой и содержанием дисциплины, перечнем основной, дополнительной, методической литературы, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, а также периодическими изданиями	4	16	
Самостоятельное изучение учебного материала. Темы: в соответствии с темами лекционных занятий.	10	16	
Подготовка и оформление отчетов по практическим работам	20	16	
Подготовка к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации	6	16	
<b>Итого</b>	40	64	

**5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Физическая культура и спорт"**

#### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств

Форма(ы) текущего контроля	Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Уровень
Отчеты по практическим работам	УК - 7	Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье	<b>Знать</b> значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек <b>Уметь</b> интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков. <b>Владеть</b> методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий	Высокий или средний



1710129809

**Высокий уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено.  
**Средний уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: хорошо; удовлетворительно; зачтено.  
**Низкий уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки не соотносятся с индикаторами достижения компетенции, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут проводиться как при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимися, так и с использованием ресурсов ЭИОС КузГТУ, в том числе синхронного и (или) асинхронного взаимодействия посредством сети «Интернет».

### 5.2.1. Оценочные средства при текущем контроле

**Текущий контроль по разделу «Теория и методика физической культуры»** будет заключаться в предоставлении обучающимися оформленного отчета по практическим работам № 1, № 2 и № 3.

#### Пример практической работы № 1:

Изучить методику процесса совершенствования скоростных способностей и гибкости основных мышечных групп и суставов с использованием разнообразных средств физической культуры и спорта.

Определить латентное время двигательной реакции на основе результата теста простой двигательной реакции.

Исследовать уровень развития частоты движений, отражающий функциональное состояние как афферентной, так и эфферентной системы двигательной сферы, на основе использования тейпинг-теста.

Изучить правильное выполнение и оценку согласно нормативам ВФСК ГТО контрольных упражнений для определения уровня развития **скоростных способностей**: бег на 30м, бег на 60 м, бег на 100м.

Выбрать любое из данных контрольных упражнений, выполнить его, измерить результат и сделать оценку.

Выявить уровень развития **гибкости** по результатам тестов измерения гибкости поясничного отдела позвоночника, подвижности плечевого сустава, позвоночного столба с использованием следующих контрольных упражнений: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, выкрут прямых рук с гимнастической палкой (любым предметом) назад в положении стоя на полу, поднимание туловища и рук с гимнастической палкой (любым предметом) вверх из положения лежа на животе на гимнастической скамейке (любой поверхности).

#### Пример практической работы № 2:

Провести исследование уровня динамической координации с помощью пальце-пальцевой и пальце-носовой пробы.

Выполнить оценку кинестетической чувствительности на основе исследования способности дифференцировать мышечные усилия кисти с использованием методики динамометрии.

Определить способности вестибулярного анализатора (обеспечение поддержания равновесия) с помощью проб Ромберга.

Выявить уровень развития **координационных способностей**, используя челночный бег 3х10м, выполнив данное контрольное упражнение, записать результат и сравнить его с нормативными значениями ВФСК ГТО.

Изучить методику силовой подготовки в зависимости от направленности, половых различий, наличия спортивного инвентаря и тренажерных устройств.

Оценить уровень развития **силовых качеств** на основе применения следующих контрольные упражнения: подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, а также поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

#### Пример практической работы № 3:

Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы на основе определения частоты пульса, ритмичности и наполняемости пульса, оценки восстановительного периода ССС с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского.



1710129809

Определить уровень функционирования дыхательной системы с использованием гипоксических проб Генчи, Штанге, Штанге с нагрузкой.

Изучить методику воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательные системы средствами физической культуры и спорта с целью совершенствования общей выносливости организма.

Для оценки **общей выносливости** могут быть использованы: бег на 2 км (для девушек), бег на 3 км (для юношей), бег на лыжах на 3 км (для девушек) и на 5 км (для юношей), 12-минутный бег (тест Купера).

Выполнить любое из данных контрольных упражнений, записать результат и определить уровень физической работоспособности.

**Текущий контроль по разделу «Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом»** будет заключаться в предоставлении обучающимися оформленного отчета по практической работе № 4.

Пример практической работы № 4:

Выполнить внешний осмотр с целью получения информации о типе телосложения, особенностях конституции и развитии опорно-двигательного аппарата на основе использования методики соматоскопии. Наружный осмотр проводится, последовательно оценивая характеристики телосложения в целом и отдельных частей тела.

Освоить правила и технику исследования физического развития. Провести измерения антропометрических признаков. Результаты занести в протокол оценки физического развития. Провести оценку физического развития по методу стандартов. Вычертить антропометрический профиль.

Оформить заключение, в котором указать общую оценку уровня физического развития, выделить антропометрические признаки, имеющие низкий и ниже среднего уровень развития. Разработать рекомендации по повышению уровня физической подготовленности с использованием средств физической культуры и спорта.

Отчеты по практическим работам должны быть оформлены в соответствии с установленными требованиями и содержать промежуточные и окончательные результаты решения поставленных задач в полном объеме с необходимым обоснованием.

Критерии оценивания отчетов по практическим работам:

- требования к выполнению работы соблюдены, методика исследования была изучена полностью или почти полностью, оценка уровня развития исследуемых показателей и практические рекомендации составлены методически грамотно и в полном объеме – 65...100 баллов;

- требования к выполнению работы не соблюдены, методика исследования была изучена не полностью, оценка результатов исследования и практические рекомендации не соответствуют методическим положениям теории и методики физического воспитания – 0...64 баллов.

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	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 является выполнение практических работ и итоговое тестирование.**

Пример тестовых заданий итогового тестирования:

*Тестовое задание 2 (выбрать один правильный вариант ответа)*

Физические качества – это.

А. Врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

Б. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

В. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

*Тестовое задание 2 (дополнить высказывание)*

Учебно-тренировочное занятие физической культурой и спортом включает в себя следующие



1710129809

составные части ...

### **Критерии оценивания**

Итоговое тестирование включает в себя банк тестовых заданий, состоящий из 20 вопросов. Каждый правильно данный ответ на вопрос оценивается в 3 балла. Каждая выполненная практическая работа оценивается в 10 баллов. Максимальное количество баллов – 100.

Количество баллов	0...79	80...100
Шкала оценивания	не зачтено	Зачтено

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

При проведении текущего контроля обучающиеся должны предоставить полностью выполненный и оформленный отчет по практической работе. педагогический работник анализирует содержание отчета, задает обучающемуся вопросы по материалу, представленному в отчете, и просит обосновать принятые решения. Если обучающийся владеет материалом, представленным в отчете, и может обосновать все принятые решения, то педагогический работник задает ему теоретические вопросы, на которые обучающийся сразу же должен дать ответы в устной форме. Педагогический работник при оценке ответов имеет право задать обучающемуся вопросы, необходимые для пояснения данных ответов, а также дополнительные вопросы по содержанию дисциплины.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования, по распоряжению педагогического работника обучающиеся убирают все личные вещи, электронные средства связи, печатные и (или) рукописные источники информации, получают тестовые задания в печатной форме, где указывают Фамилия, Имя, Отчество (при наличии), номер учебной группы и дату проведения промежуточной аттестации. В течение установленного педагогическим работником времени обучающиеся письменно проходят тестирование. По истечении установленного времени тестовые задания с ответами обучающиеся передают педагогическому работнику для последующего оценивания результатов.

Компьютерное тестирование проводится с использованием ЭИОС КузГТУ.

Результаты текущего контроля успеваемости доводятся до сведения обучающихся в течение трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости, и могут быть учтены педагогическим работником при промежуточной аттестации. Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения обучающихся в день проведения промежуточной аттестации.

При подготовке ответов на вопросы при проведении текущего контроля успеваемости и при прохождении промежуточной аттестации обучающимся запрещается использование любых электронных средств связи, печатных и (или) рукописных источников информации. В случае обнаружения педагогическим работником факта использования обучающимся при подготовке ответов на вопросы указанных источников информации – оценка результатов текущего контроля успеваемости и (или) промежуточной аттестации соответствует 0 баллов.

При прохождении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, допускается присутствие в помещении лиц, оказывающим таким обучающимся соответствующую помощь, а для подготовки ими ответов отводится дополнительное время с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## **6 Учебно-методическое обеспечение**

### **6.1 Основная литература**

1. 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. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common>. – Текст : непосредственный + электронный.

2. 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. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20122&type=monograph:common>. – Текст : непосредственный + электронный.



1710129809

3. 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. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>. - Текст : непосредственный + электронный.

4. 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> (дата обращения: 19.02.2024). - Текст : электронный.

5. 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> (дата обращения: 19.02.2024). - Текст : электронный.

6. 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 : непосредственный + 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 : непосредственный + электронный.

2. 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 : непосредственный + электронный.

## 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. Заплатаина. - Кемерово : КузГТУ, 2018. - 49 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671> (дата обращения: 19.02.2024). - Текст : электронный.

## 6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>  
2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>  
3. Электронная библиотека КузГТУ <https://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-2/podrazdel-21>  
4. Электронная библиотека Новосибирского государственного технического университета <https://clck.ru/UoXpv>

## 6.5 Периодические издания

1. Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки : журнал  
2. Горный информационно-аналитический бюллетень: научно-технический журнал <https://eivis.ru/browse/publication/222926>



1710129809

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

ЭИОС КузГТУ:

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

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

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

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Физическая культура и спорт"**

Самостоятельная работа обучающегося является частью его учебной деятельности и организуется следующим образом:

1. До начала освоения дисциплины обучающемуся необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, в том числе:

- с результатами обучения по дисциплине;
- со структурой и содержанием дисциплины;
- с перечнем основной, дополнительной, методической литературы, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, а также периодических изданий, использование которых необходимо при изучении дисциплины.

2. В период освоения дисциплины обучающийся осуществляет самостоятельную работу, включающую:

- изучение методики выполнения контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности;
- подготовку и оформление отчетов по практическим работам;
- самостоятельное углубленное изучение тем, рассмотренных на занятиях лекционного типа в соответствии с перечнем основной и дополнительной литературы, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, а также периодических изданий;
- подготовку к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

В случае затруднений, возникающих 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 "Физическая культура и спорт", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. Mozilla Firefox
2. Google Chrome
3. 7-zip
4. Microsoft Windows
5. ESET NOD32 Smart Security Business Edition
6. Kaspersky Endpoint Security
7. Браузер Спутник

## **10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине "Физическая культура и спорт"**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине предусмотрены специальные помещения:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых консультаций и (или) индивидуальной работы обучающихся с педагогическим работником,



1710129809

оснащенные учебной мебелью (столами, стульями), меловой и (или) маркерной доской, оборудованием для демонстрации слайдов.

2. Спортивные залы и инвентарь для выполнения практических работ, предусмотренных в разделе 4.

2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью (столами, стульями), компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

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

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



1710129809

## 12 Внесение дополнений по филиалу КузГТУ в г.Прокопьевске

12.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля):

1. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей по направлению подготовки «Физическая культура» : [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 84 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225>

2. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939>

3. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707>

4. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие[Электронный ресурс] : – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>

5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707>

12.2 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Универсальный спортивный зал (№ 237; 239; 229; 231; 233; 235)

- Ворота мини-футбольные, с сеткой
- Щит баскетбольный с корзиной и сеткой мастерское АРТ-1307
- Стойки волейбольные "Олимпийские"
- Волейбольная сетка
- Табло универсальное электронное №3 БТ-5р
- Скамейка гимнастическая
- Мат гимнастический
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Скакалки
- Мяч футбольный
- Секундомер электронный

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;

- раздевалки с душевыми кабинами.

Программное обеспечение:

- Libre Office – Writer
- Impress
- Calc

- 7-Zip
- АИМР

- STDU Viewer
- Power Point Viewer

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Тренажерный зал (№ 138)

- Велотренажер спин-байк BODY BC-4610
- Велотренажер BODY BC-7200DK-H.
- Велотренажер BODY BC-5430
- Велотренажер BODY BC-5310
- Беговая дорожка электрическая BODY BT-6200K
- Механическая беговая дорожка BODY BT-2600
- Механическая беговая дорожка BODY BT-2700C
- Степпер BODY BS-2400
- Мини степпер BODY SC-S007
- Силовая скамья TORNEO G-404
- Скамья для прессы BODY BSB-510D
- Силовая скамья BODY BW-3220
- Тренажер эллиптический TORNEO C-307
- Силовая станция BODY BMG-4300TC
- Штанга с блинами разного веса
- Штанга с блинами разного веса винтовой замок
- Гантель сборная 20 кг
- Гантель 5 кг
- Гири спортивные 16 кг
- Гири спортивные 24 кг
- Стенка шведская 800-2800 мм
- Тренажер-перекладина навесная на шведскую стенку
- Зеркало панорамное
- Скакалки
- Обручи

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Теннисный зал (№230; 232)

- Зеркало панорамное
- Столы теннисные "ADIDAS" Ti-Basic
- Набор для настольного тенниса
- Доски шахматные
- Набор для шахмат
- Набор для шашек
- Столы
- Часы шахматные электронные

Лыжная база (№123):

Лыжехранилище, мастерские для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

- Беговые лыжи SABLE-XC tourc с креплением SALOMON-SNS PROFIL с лыжными палками
- Беговые лыжи SORSU fusion с креплением SALOMON-SNS PROFIL с лыжными палками

- Ботинки ЭФСИ-246S SNS PROFIL
- Беговые лыжи FISHER SK SKATEGUT с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN с лыжными палками
- Беговые лыжи FISHER SK COMBI с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN с лыжными палками
- Беговые лыжи SALOMON Equipe 6 COMBI с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN с лыжными палками
- Ботинки FISHER RC3 SKATING
- Ботинки FISHER RC3 COMBI
- Ботинки FISHER XC CONTROL MY STYLE WOMEN
- Беговые лыжи Larsen Active с креплением NN 75
- Ботинки SABO–ЛБ04-00
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- ров;
- лабиринт;
- бревно;
- рукоход;
- разрушенный мост;
- разрушенная лестница;
- одиночный окоп;
- забор с наклонной доской;
- стенка с двумя проломами;
- кольца баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- секция для прыжков в длину;
- яма прыжковая;
- беговая дорожка 75 м

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала КузГТУ в г. Прокопьевске.