

**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)**

**Дисциплины по физической культуре и спорту-фитнесу**

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 "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес", 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:**

Выбирает и применяет соответствующие физическому состоянию комплексы упражнений, самостоятельно регулирует объем и интенсивность физической нагрузки.

**Результаты обучения по дисциплине:**

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

## **2 Место дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес" 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 "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес" 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 "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес" составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Курс 1/Семестр 2</b>			
Всего часов	128		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	16		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа	112		
Форма промежуточной аттестации	зачет		
<b>Курс 2/Семестр 3</b>			



1710129810

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Всего часов	100		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	16		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	84		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 2/Семестр 4</b>			
Всего часов	100	328	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	16	4	
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	84	320	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет	зачет /4	

4 Содержание дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес", структурированное по разделам (темам)

4.1 Практические (семинарские) занятия  
Семестр 2

Тема занятия	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика (парни)</b>			
Развитие силовых способностей, общей выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов упражнений с отягощением.	16		
<b>Раздел 4. Фитнес (девушки)</b>			
Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики.	16		
<b>ИТОГО</b>	16		

Семестр 3

Тема занятия	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика (парни)</b>			
Развитие силовых способностей, общей выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов упражнений с отягощением.	16		
<b>Раздел 2. Фитнес (девушки)</b>			
Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики.	16		
<b>ИТОГО</b>	16		

Семестр 4



1710129810

Тема занятия	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика (парни)</b>			
Развитие силовых способностей, общей выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов упражнений с отягощением.	16	4	
<b>Раздел 4. Фитнес (девушки)</b>			
Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики.	16	4	
<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	

#### 4.2 Самостоятельная работа студента

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

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>2 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов. Самостоятельное совершенствование основных физических качеств.	106		
Подготовка к промежуточной аттестации	6		
<b>Итого</b>	<b>112</b>		
<b>3 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов. Самостоятельное совершенствование основных физических качеств.	78		
Подготовка к промежуточной аттестации	6		
<b>Итого</b>	<b>84</b>		
<b>4 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов. Самостоятельное совершенствование основных физических качеств.	78	280	
Подготовка к промежуточной аттестации	6	40	
<b>Итого</b>	<b>84</b>	<b>320</b>	

**5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес"**

#### 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».



1710129810

### 5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

**Текущий контроль по разделам программы** будет заключаться в оценке результатов выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовки (ОФП) не зависимо от разделов дисциплины.

Гибкость (на выбор): наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.

Ловкость (на выбор): челночный бег 3x10 м.; прыжки через скакалку 1 мин.

Сила (на выбор): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса на низкой перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Скорость (на выбор): прыжок в длину с места, бег на 30 м.; бег на 60 м.; бег на 100 м.

Выносливость (на выбор): бег на 3 км – юноши, бег 2 км – девушки; бег на лыжах на 5 км – юноши, бег на лыжах на 3 км девушки; тест Купера бег 12 мин.

Например, при оценке физического качества гибкость обучающемуся нужно будет выполнить, на оценку "зачтено", следующие контрольные упражнения на выбор:

#### **Наклон вперед из положения стоя.**

**Критерии оценивания** выполнения контрольного упражнения:

<b>Девушки</b>		<b>Юноши</b>	
<b>См.</b>	<b>Баллы</b>	<b>См.</b>	<b>Баллы</b>
16 и более	85...100	13 и более	85...100
11...15	75...84	9...12	75...84
6...10	60...74	6...8	60...74
менее 6	0...59	менее 6	0...59

#### **Поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.**

**Критерии оценивания** выполнения контрольного упражнения:

<b>Девушки</b>		<b>Юноши</b>	
<b>См.</b>	<b>Баллы</b>	<b>См.</b>	<b>Баллы</b>
16 и более	85...100	13 и более	85...100
11...15	75...84	9...12	75...84
6...10	60...74	6...8	60...74
менее 6	0...59	менее 6	0...59

Критерии оценивания:

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

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

Например, при изучении раздела «Фитнес» могут быть следующие темы реферативных работ:

1. Здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии.
2. Лечебная физическая культура. Её роль в жизни человека.
3. Здоровье: понятие, цель, задачи, влияние, факторы укрепления и риска.
4. Влияние заболеваний на личную работоспособность и самочувствие.
5. Нетрадиционные виды физической культуры в сохранении и укреплении здоровья.
6. Лечебная физическая культура в процессе физического самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Роль физических упражнений на формирование правильной осанки.
8. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики как важнейший фактор физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Профилактика травматизма при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
10. Естественно-биологические основы оздоровления.
11. Характеристика форм занятий оздоровительной гимнастикой.
12. Формирование гибкости мышечных групп и подвижности суставов как средство оздоровления.

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



1710129810

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...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 оцениваются результаты обучения по дисциплине и соотносятся с установленными в рабочей программе индикаторами достижения компетенций.

Инструментом измерения результатов обучения по дисциплине является оценка развития базовых физических качеств по средствам выполнения нормативов в контрольных упражнениях или реферативных работ.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнить контрольные упражнения (на выбор) и показать положительную динамику результатов.

Гибкость (на выбор): наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.

Ловкость (на выбор): челночный бег 3x10 м.; прыжки через скакалку 1 мин.

Сила (на выбор): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса на низкой перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Скорость (на выбор): Прыжок в длину с места, бег на 30 м.; бег на 60 м.; бег на 100 м.

Выносливость (на выбор): бег на 3 км - юноши, бег 2 км - девушки; бег на лыжах на 5 км - юноши, бег на лыжах на 3 км девушки; тест Купера бег 12 мин.

Критерии оценивания:

За контрольное упражнение, выполненное с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 20 баллов.

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной группе, во время промежуточной аттестации представляют реферативные работы с оценкой «зачтено» по каждому этапу текущего контроля дисциплины. За каждый реферат, выполненный в соответствии с требованиями установленными при текущем контроле и оценкой «зачтено», обучающийся получает 25 баллов.

Критерии оценивания:

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

### 5.2.3 Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля в форме выполнения контрольных упражнений, обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать все необходимые средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных заданий. Педагогический работник оценивает выполнения контрольного упражнения в количественном и (или) качественном выражении, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.

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



1710129810

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.

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. –



1710129810

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 «Консультант Студента» <http://www.studentlibrary.ru>
3. Электронная библиотека КузГТУ <https://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-2/podrazdel-21>

#### **6.5 Периодические издания**

1. Наука и спорт: современные тенденции : научно-теоретический журнал <https://e.lanbook.com/journal/2632>
2. Физкультурное образование Сибири : научно-методический журнал [https://biblioclub.ru/index.php?page=journal\\_red&jid=573555](https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red&jid=573555)

#### **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 "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес"**

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:
    - самостоятельное углубленное изучение методик повышения уровня физической и технической подготовки, предусмотренных в разделе 4, в соответствии с перечнем основной и дополнительной литературы, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, а также периодических изданий;
    - практическую деятельность по совершенствованию физических качеств и приобретению автоматизированных навыков по различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных в разделе 4;
    - 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 "Дисциплины по физической культуре и спорту -**



1710129810

## **фитнес", 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 "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес"**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине предусмотрены специальные помещения:

1. Спортивные залы для проведения занятий семинарского типа, групповых консультаций и (или) индивидуальной работы обучающихся с педагогическим работником, оснащенных спортивным оборудованием и инвентарем.
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.



1710129810

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

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

1. Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. М.. Физическая культура Физическая культура и спорт Теория и методика физической культуры . Учебники и учебные пособия для вузов[Электронный ресурс]. Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2019.- 612 с.- [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=497151](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=497151)

2. Спортивные тренажёры: классификация, характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания : [16+] / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова, Я. В. Сираковская и др. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 66 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572203>

3. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>

4. Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта : учебное пособие : [16+] / Т. П. Замчий, Ю. Ф. Назаренко, С. В. Матук ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 68 с. : табл., граф., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573688>

5. 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. Заплата. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 49 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671> – Текст : электронный.

6. Оздоровительная гимнастика : методические материалы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (секции)» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физ. воспитания ; сост.: О. А. Заплата, М. Ю. Скворцова. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 18 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4675> . – Текст : электронный.

7. Физическая культура и спорт : методические материалы для обучающихся всех специальностей и направлений бакалавриата всех форм обучения / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания ; составители: М. Ю. Скворцова, М. А. Гнездилов, О. А. Заплата. – Кемерово : КузГТУ, 2019. – 43 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9839> . – Текст : электронный.

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
- AIMP
- 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 пресса 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 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.