

**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**

Специальность 21.05.04 Горное дело  
Специализация/направленность (профиль) 01 Подземная  
разработка пластовых месторождений

Присваиваемая квалификация  
"Горный инженер (специалист)"

Формы обучения  
очная, очно-заочная,  
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 специалитета**

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/Семестр 1</b>			
Всего часов	72		72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции	16		4
Лабораторные занятия			
Практические занятия	16		4
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	40		64
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		зачет

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

### **4.1 Лекционные занятия**



1709604224

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 ТФК. 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		
<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		1
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>			
ПР № 1. Скоростные способности, гибкость основных мышечных групп и суставов: оценка и совершенствование	4		1
ПР № 2. Методика совершенствования силовых и координационных способностей	4		1
ПР № 3. Основные положения методики развития общей выносливости	4		1
<b>Раздел 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом</b>			
ПР № 4. Оценка уровня физического развития и определение типа телосложения	4		1
<b>Итого</b>	<b>16</b>		<b>4</b>

#### 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



1709604224

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
<b>Высокий уровень результатов обучения</b> - знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено.				
<b>Средний уровень результатов обучения</b> - знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: хорошо; удовлетворительно; зачтено.				
<b>Низкий уровень результатов обучения</b> - 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.



1709604224

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 3x10м, 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.

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



1709604224

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 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,



1709604224

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. 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 : непосредственный + электронный.

2. 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 : непосредственный + 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. 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.

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> – 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.



1709604224



## 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 вузов, 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> – 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>

## 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



1709604224

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, 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.



1709604224

#### Основная литература

1. Валеология : учебное пособие для студентов вузов / В. А. Дубчак [и др.] ; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2009. – 244 с. – (Учебники КузГТУ). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90373&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.

2. Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза : учебное пособие для студентов вузов [подисциплине "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.

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. – 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 вузов, 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.

#### Дополнительная литература

1. Заплата, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплата, 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.

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. – URL : <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90536&type=utchposob:common> – Текст : электронный.

3. Борисов, Б. А. Методика подготовки скользящей поверхности лыж к соревнованиям : методическое пособие / Б. А. Борисов, П. А. Ганцев ; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово :

Издательство КузГТУ, 2003. – 102 с. – URL : <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90298&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.