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

Пудов Евгений Юрьевич
я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей
подписью
2026.11.09 11:13:09+07'00'



УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
_____ Е. Ю. Пудов
«_26_» ноября 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Специальность 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация Автомобили и тракторы

Присваиваемая квалификация
«Инженер»

Формы обучения
Очная, заочная

Прокопьевск 2026 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры информационных технологий, машиностроения и автотранспорта

Протокол № 10 от «25» июня 2026 г.

И.о. заведующего кафедрой
информационных технологий, машиностроения
и автотранспорта М.С. Мамаева

Согласовано учебно-методической комиссией
Протокол № 11 от «26» июня 2026 г.

Заместитель директора по учебной работе 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**
Курс 1/Установочная сессия			
Всего часов		2	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
Аудиторная работа			
Лекции		2	
Лабораторные занятия			
Практические занятия			
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа			
Форма промежуточной аттестации			
Курс 1/Семестр 1			
Всего часов	72	70	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			

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
Раздел 1. Теория и методика физического воспитания			
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		
Профессионально-прикладная физическая культура. Общая характеристика, назначение и задачи профессионально-прикладной подготовки. Методика формирование профессионально важных психофизических качеств будущих специалистов.	2		
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 повышений уровня здоровья и физической подготовленности.	2		
Раздел 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом			
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		
Итого	**16**	2	

4.2 Практические (семинарские) занятия

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

ПР № 2. Методика совершенствования силовых и координационных способностей	4		
ПР № 3. Основные положения методики развития общей выносливости	4	1	
Раздел 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом			
ПР № 4. Оценка уровня физического развития и определение типа телосложения	4	1	
Итого	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	
Итого	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, тестирование	УК - 7	Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье	**Знать** значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек **Уметь** 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	Высокий или средний
Высокий уровень результатов обучения – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторамидостижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено. **Средний уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторамидостижения 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 аттестационные испытания обучающихся могут быть организованы с использованием ресурсов ЭИОС филиала КузГТУ https://moodleprk.kuzstu.ru/login/index.php

Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания могут проводиться в письменной и (или) устной, и (или) электронной форме

5.2.1. Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в тестировании, подготовке отчетов по практическим работам.

Тестирование

При проведении тестирования обучающимся необходимо ответить на 20 тестовых вопросов. За каждый правильно данный ответ обучающийся получает 5 баллов.

Критерии оценивания при ответе на вопросы:

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

-75...99 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов, правильно, но не полном ответе на другой из вопросов;

-50...74 баллов - при правильном и неполном ответе на два вопроса;

-25...49 - при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;

-0...24 баллов - при отсутствии ответов или правильных ответов на вопросы.

Шкала оценивания:

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Содержание вопроса (задания)	Правильный ответ
Показателями деятельности сердечно-сосудистой системы являются (выбрать неправильный ответ). 1. ЧСС 2. ЖЕЛ 3. Ритмичность пульса	2. ЖЕЛ
Физическая культура охватывает следующие сферы жизни человека (выберите один неправильный ответ). 1. Материальную; 2. Историческую; 3. Социальную.	2. Историческую;
Составная часть общей культуры общества, которая характеризует уровень развития общества в целом и человека в отдельности с точки зрения активного формирования физического совершенства – это …	физическая культура

Отчеты по практическим работам

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 сформулированность обозначенных в рабочей программе компетенций. До промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, выполнивший все требования текущего контроля.

Инструментом измерения сформированности компетенций является выполнение практических работ и итоговое тестирование.

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	0–64	65–100
Шкала оценивания	Не зачтено	Зачтено

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Содержание вопроса (задания)	Правильный ответ
Исторически обусловленный идеал всесторонне физически развитого и подготовленного человека, оптимально приспособленного к требованиям жизни – это _____.	физическое совершенство
Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей – это _____	физическое развитие
Процесс, направленный на развитие физических, способностей, двигательных умений и навыков, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности человека – это _____	физическая подготовка

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 Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля):

Основная литература

1. 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.
2. Скворцова, М. Ю. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе : учебное пособиедля студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Н. А. Букреева ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) (1,5 Мб). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common (дата обращения: 30.09.2024). – Текст : электронный.

Дополнительная литература

3. Козлов, С. Д. Организация и методика проведения занятий по физической подготовкев 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 (дата обращения: 30.09.2024). – Текст : электронный.
4. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис : учебное пособие [для студентов всех специальностей втузов, физкультурных вузов] / Д. М. Кобылянский ; ГОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2009. – 63 с. – URL:http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common. – Текст : непосредственный + электронный.

Методическая литература

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. Заплатина. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 49 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671 (дата обращения: 30.09.2024). – Текст : электронный.

6.2 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Универсальный спортивный зал (№ 237)

- Ворота мини-футбольные, с сеткой - 2 шт.;
- Щит баскетбольный с корзиной и сеткой мастерское АРТ-1307- 2 шт.;
- Стойки волейбольные "Олимпийские" - 2 шт.;
- Волейбольная сетка – 1 шт.;
- Табло универсальное электронное №3 БТ-5р - 1 шт.;
- Скамейка гимнастическая - 4 шт.;
- Мат гимнастический - 20 шт.;
- Мяч баскетбольный - 10 шт.;
- Мяч волейбольный - 10 шт.;
- Скакалки - 5 шт.;

- Мяч футбольный – 5 шт.;
- Секундомер электронный - 2 шт.

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 (лицензия Mozilla Public License v2.0.)Writer
Impress
Calc
- 7-Zip (лицензия GNU Lesser General Public License)
- AIMP (лицензия LGPL v.2.1)
- STDU Viewer (freeware for private non-commercial or educational use)
- Power Point Viewer (распространяется «as is»).

Тренажерный зал (№ 138)

- Велотренажер спин-байк BODY BC-4610-1 шт.;
- Велотренажер BODY BC-7200DK-H. – 2 шт;
- Велотренажер BODY BC-5430 – 1 шт;
- Велотренажер BODY BC-5310 - 1 шт.;
- Беговая дорожка электрическая BODY BT-6200K - 1 шт.;
- Механическая беговая дорожка BODY BT-2600 - 1шт.;
- Механическая беговая дорожка BODY BT-2700C – 1 шт.;
- Степпер BODY BS-2400 – 1 шт.;
- Мини степпер BODY SC-S007 – 1 шт.;
- Силовая скамья TORNEO G-404 – 1 шт.;
- Скамья для пресса BODY BSB-510D - 1 шт.;
- Силовая скамья BODY BW-3220 – 1 шт.;
- Тренажер эллиптический TORNEO C-307 - 1 шт.;
- Силовая станция BODY BMG-4300TC - 1 шт.;
- Штанга с блинами разного веса - 3 шт.;
- Штанга с блинами разного веса винтовой замок - 1 шт.;
- Гантель сборная 20 кг - 2 шт.;
- Гантель 5 кг- 6 шт.;
- Гири спортивные 16 кг – 2 шт.;
- Гири спортивные 24 кг – 2 шт.;
- Стенка шведская 800-2800 мм – 4 шт.;
- Тренажер-перекладина навесная на шведскую стенку – 4 шт.;
- Зеркало панорамное - 2 шт.;
- Скакалки - 5 шт.;
- Обручи - 3 шт.

Теннисный зал (№ 230; 232)

- Зеркало панорамное - 1 шт.;
- Столы теннисные "ADIDAS" Ti-Basic - 4 шт.;
- Набор для настольного тенниса - 4 шт.;
- Доски шахматные - 8 шт.;
- Набор для шахмат - 4 шт.;
- Набор для шашек – 4 шт.;
- Столы – 5 шт.;

- Часы шахматные электронные – 2 шт.

Лыжная база (№123)
Лыжехранилище, мастерские для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплымираздевалками;
- Беговые лыжи SABLE-XC tourc с креплением SALOMON-SNS PROFIL с лыжными палками -4пары.;
- Беговые лыжи SORSU fusion с креплением SALOMON-SNS PROFIL с лыжными палками -1пара.;
- Ботинки ЭФСИ-246S SNS PROFIL - 5 пар.;
- Беговые лыжи FISHER SK SKATEGUT с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN слыжными палками – 2 пары.;
- Беговые лыжи FISHER SK COMBI с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN с лыжнымипалками – 6 пар.;
- Беговые лыжи SALOMON Eguipe 6 COMBI с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN слыжными палками – 1 пара.;
- Ботинки FISHER RC3 SKATING - 2 пары.;
- Ботинки FISHER RC3 COMBI – 2 пары.;
- Ботинки FISHER XC CONTROL MY STYLE WOMEN – 5 пар.;
- Беговые лыжи Larsen Active с креплением NN 75 – 6 пар.;
- Ботинки SABO–ЛБ04-00 - 6 пар.
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиямбезопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).Технические средства обучения:
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор,экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями.

Помещение для самостоятельной работы (№ 206)
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.
- 19 рабочих мест, учебная мебель (столы, стулья, меловая доска);
- лингафонное оборудование;
- 11 компьютеров (Intel Core Duo 3ГГц, 2 Гб ОЗУ) с выходом в сеть Интернет;
- проектор «InFocus»;
- экран для проектора.