

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»**  
Институт химических и нефтегазовых технологий

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИХНТ

\_\_\_\_\_ Т.Г. Черкасова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность  
Направленность (профиль) 02 Инженерная защита окружающей среды

Присваиваемая квалификация  
"Бакалавр"

Формы обучения  
очная

Кемерово 2018 г.



1536815360

Рабочую программу составили:  
кафедры ФВ М.А. Гнездилов

Доцент кафедры ФВ

Рабочая программа обсуждена  
на заседании кафедры физвоспитания

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой физвоспитания

\_\_\_\_\_

подпись

..

Ф.И.О

Согласовано учебно-методической комиссией  
по направлению подготовки (специальности) 20.03.01 Техносферная безопасность

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель учебно-методической комиссии по направлению  
подготовки (специальности) 20.03.01 Техносферная безопасность

\_\_\_\_\_

подпись

Т.Н. Теряева

Ф.И.О



1536815360

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:  
общекультурных компетенций:

ОК-1 - владением компетенциями сохранения здоровья знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры

ОК-5 - владением компетенциями социального взаимодействия способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантностью

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

**Индикатор(ы) достижения:**

**Результаты обучения по дисциплине:**

основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья;

- принципы физического воспитания;

- методы и средства физического воспитания.

интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков; применять принципы, средства и методы физического воспитания; формировать двигательные умения и навыки; совершенствовать уровень физических качеств; формировать психические качества.

методами и способами организации здорового образа жизни; способами сохранения и укрепления здоровья; методами физического воспитания; средствами физического воспитания; принципами построения самостоятельных 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.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «Физическая культура»:

Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; укреплении здоровья человека; профилактике вредных привычек; использовании в здоровом стиле жизнедеятельности средств физической культуры и спорта в процессе физкультурно-оздоровительных занятий;

- научные основы смежных наук (биологии, физиологии, теории и практики физической культуры и т.д.);

- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность, эффективность.

Уметь:

- в процессе занятий оздоровительной физической культурой учитывать индивидуальные физические, гендерные возрастные и психические особенности развития;

- осуществлять самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью.

Владеть:

- комплексами физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных действий и физических качеств;

- способами определения дозирования физической нагрузки и выбора направленности физических упражнений;

- приемами страховки при выполнении физических упражнений и оказания первой медицинской помощи .

## **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.



1536815360

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

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

**4.1. Лекционные занятия**

**I СЕМЕСТР**

Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<p><b>1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ</b>  Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>	2		
<p><b>2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>  Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	2		



1536815360

<p><b>3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ</b>  Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	2		
<p><b>4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>  Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p>	2		
<p><b>5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ</b>  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	2		
<p><b>6. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ</b>  Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	2		
<p><b>7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ</b>  Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p>	2		



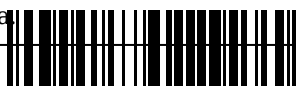
1536815360

8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры. Роль физической культуры в производственном коллективе.	2		
ИТОГО	16		

#### 4.2 Практические (семинарские) занятия

##### I СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	4		
2. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	4		
3. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	4		
4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	4		



1536815360

ИТОГО	16		
-------	----	--	--

### 4.3 Самостоятельная работа студента и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

#### I СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами.	40		
ИТОГО	40		

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

#### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, навыки, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений, навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции
1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	OK-1 OK-5	знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья; принципы физического воспитания; методы и средства физического воспитания.	ТЕСТ
2	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		уметь: интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков; применять принципы, средства и методы физического воспитания; формировать двигательные умения и навыки, совершенствовать уровень физических качеств; формировать психические качества.	
3	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		владеть: методами и способами организации здорового образа жизни; способами сохранения и укрепления здоровья; методами физического воспитания; средствами физического воспитания; принципами построения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	
4	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.			
5	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.			
6	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.			
7	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.			
8	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.			

#### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы



1536815360

### 5.2.1. Оценочные средства при текущей аттестации

Текущий контроль по дисциплине осуществляется при выполнении тестовых заданий по пройденным разделам дисциплины "Физическая культура". При проведении текущего контроля обучающимся предлагается тест, содержащий 20 вопросов в открытой и закрытой форме, на которые они должны дать ответы в письменном виде.

Например: 1. Средства формирования физической культуры личности.

Вопрос в закрытой форме.

*Основным специфическим средством формирования физической культуры личности является:*

1. физические упражнения;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы;
4. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

Вопрос в открытой форме.

*Вставьте пропущенное слово:*

Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований, называются.....

Критерии оценивания:

- 100 баллов - при правильном и полном ответе на предложенный тест;
- 75-99 баллов - при правильном ответе на 14 и более вопросов;
- 65-74 балла - при правильном ответе на 12 вопросов;
- 25-64 баллов - при правильном ответе только на 5 - 11 вопросов;
- 0-24 балла - при отсутствии правильных ответов более чем на 15 вопросов.

Количество баллов	0-24	25-64	65-74	75-99	100
Шкала оценивания	Не зачтено		Зачтено		

### 5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется при опросе обучающихся по контрольным вопросам.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся задается два вопроса, на которые они должны дать полный и развернутый ответ.

Например:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры и спорта.

Критерии оценивания:

- 100 баллов - при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 75-99 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 65-74 балла - при правильном но не полном ответе на два вопроса или правильном и полном ответе только на один из вопросов;
- 25-64 баллов - при правильном но не полном ответе только на один из вопросов;
- 0-24 балла - при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-24	25-64	65-74	75-99	100
Шкала оценивания	Не зачтено		Зачтено		

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

Необходимо проработать конспекты лекций и, в случае необходимости, рассмотреть отдельные вопросы по предложенным источникам литературы. Все неясные вопросы по дисциплине обучающийся может разрешить на консультациях, проводимых по расписанию. Параллельно следует приступить к подготовке к практическим занятиям. При подготовке к выполнению практических заданий студент изучает теоретический материал в соответствии



1536815360



с тематикой лекции . Перед промежуточной аттестацией обучающийся должен сопоставить приобретенные знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, в случае необходимости, еще раз изучить необходимую литературу и (или) обратиться к преподавателю за консультацией. Также самостоятельная работа студентов заключается в самостоятельном изучении отдельных тем дисциплины "Физическая культура". При проведении текущего контроля обучающимся предлагается тест содержащий 20 вопросов в открытой и закрытой форме, на который они должны дать ответы в письменном виде, в течение 20 минут, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. По истечении указанного времени листы с ответами сдаются преподавателю на проверку. Результаты теста доводятся до сведения обучающихся не позднее трех учебных дней после даты его проведения. Если обучающийся воспользовался любой печатной или рукописной продукцией, а также любыми техническими средствами при выполнении теста, то его ответы на вопросы не принимаются.

## **6 Учебно-методическое обеспечение**

### **6.1 Основная литература**

### **6.2 Дополнительная литература**

### **6.3 Методическая литература**

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

1. Официальный сайт Кузбасского государственного технического университета имени Т. Ф. Горбачева.  
Режим доступа: [www.kuzstu.ru](http://www.kuzstu.ru)
- 2 Электронные библиотечные системы:  
-Университетская библиотека онлайн. Режим доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)  
-Консультант студента. Режим доступа: [hppt://www.studentlibrary.ru](http://hppt://www.studentlibrary.ru)

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

Изучение дисциплины физическая культура включает в себя овладения теоретическими и практическими знаниями основ здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, принципов физического воспитания, методов и средств физического воспитания, для успешного формирования у студента компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности и взаимоотношения с коллегами и окружающими.

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

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

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

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине "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. Opera
4. Yandex
5. Open Office
6. VLC



1536815360

- 7. Microsoft Windows
- 8. ESET NOD32 Smart Security Business Edition

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

Лекционная аудитория, оснащенная проектором.  
Игровой зал в главном корпусе - 324 м2.  
Спортивный модуль манежноигрового типа - 324 м2.  
Лыжная база в бору на 300 пар лыж.

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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине Физическая культура и спорт применяются следующие образовательные технологии:

- традиционная с использованием современных технических средств;
- интерактивная.



1536815360



1536815360

## Список изменений литературы на 01.09.2018

### Основная литература

1. 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> (дата обращения: 23.05.2022). – Текст : электронный.
2. 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.
3. Скворцова, М. Ю. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Н. А. Букреева ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 112 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common> (дата обращения: 23.05.2022). – Текст : электронный.
4. 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. – . – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common> (дата обращения: 23.05.2022). – Текст : электронный.
5. 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, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common> (дата обращения: 23.05.2022). – 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.

### Дополнительная литература

1. Тютеньков, С. Б. 20 лет мини-футбольному клубу КузГТУ: история развития. 1995-2015 : монография / С. Б. Тютеньков ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2015. – 300 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20123&type=monograph:common> (дата обращения: 24.05.2022). – Текст : электронный.
2. 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.



1536815360