

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»**  
Горный институт



**ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ**

Подразделение: горный институт

Должность: директор института

Дата: 16.05.2022 06:38:53

**Хорешок Алексей Алексеевич**

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)**

Специальность 21.05.04 Горное дело

Специализация / направленность (профиль) Горные машины и оборудование

Присваиваемая квалификация  
"Горный инженер (специалист)"

Формы обучения  
заочная, очная

Кемерово 2022 г.



1667333488

Рабочую программу составил:

**ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ**

Подразделение: кафедра физвоспитания

Должность: заведующий кафедрой (к.н)

Дата: 02.11.2022 15:19:51

**Гнездилов Михаил Анатольевич**

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физвоспитания

Протокол № 3/1 от 14.03.2022

**ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ**

Подразделение: кафедра физвоспитания

Должность: заведующий кафедрой (к.н)

Дата: 02.11.2022 15:20:19

**Гнездилов Михаил Анатольевич**

Согласовано учебно-методической комиссией по направлению подготовки (специальности)  
21.05.04 Горное дело

Протокол № 4/1 от 04.04.2022

**ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ**

Подразделение: кафедра горных машин и комплексов

Должность: заведующий кафедрой (к.н)

Дата: 04.04.2022 12:13:53

**Ананьев Кирилл Алексеевич**



1667333488

**1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины направлено на формирование:  
 общекультурных компетенций:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры 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:**

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 "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)" 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 "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)" 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 "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)" составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Курс 1/Семестр 1</b>			
Всего часов	28		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	28		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			



1667333488

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 1/Семестр 2</b>			
Всего часов	100	128	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>	34	4	
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>	66	120	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет	зачет /4	
<b>Курс 2/Семестр 3</b>			
Всего часов	100	200	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>	34	4	
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>	66	192	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет	зачет /4	
<b>Курс 2/Семестр 4</b>			
Всего часов	100		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>	34		
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>	66		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		

4 Содержание дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)", структурированное по разделам (темам)

#### 4.1. Лекционные занятия



1667333488

Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ

#### 4.2. Лабораторные занятия

Наименование работы	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ

#### 4.3 Практические (семинарские) занятия

##### 1 СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.	6		
2. Лыжная подготовка.	6		
3. Общефизическая подготовка.	4		
4. Атлетическая гимнастика.	2		
5. Настольный теннис.	2		
6. Баскетбол.	2		
7. Волейбол.	2		
8. Футбол.	2		
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		

##### 2 СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.	8		
2. Лыжная подготовка.	8	4	
3. Общефизическая подготовка.	6		
4. Атлетическая гимнастика.	2		
5. Настольный теннис.	2		
6. Баскетбол.	2		
7. Волейбол.	2		
8. Футбол.	2		



1667333488

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		
--	---	--	--

### 3 СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.	6	4	
2. Лыжная подготовка.	4		
3. Общефизическая подготовка.	6		
4. Атлетическая гимнастика.	6		
5. Настольный теннис.	2		
6. Баскетбол.	2		
7. Волейбол.	2		
8. Футбол.	2		
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	4		

### 4 СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.	6		
2. Лыжная подготовка.	4		
3. Общефизическая подготовка.	6		
4. Атлетическая гимнастика.	6		
5. Настольный теннис.	2		
6. Баскетбол.	2		
7. Волейбол.	2		
8. Футбол.	2		
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	4		

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

#### дисциплине

### 2 СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ



1667333488

Подготовка к практическим занятиям, выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов, включая изучение основной и дополнительной литературы.	66	120	
--	----	-----	--

### 3 СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям, выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов, включая изучение основной и дополнительной литературы.	66	192	

### 4 СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям, выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов, включая изучение основной и дополнительной литературы.	66		

#### 4.5 Курсовое проектирование

**5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)"**

#### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, навыки, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма контроля



1667333488

1	Легкоатлетическая подготовка.	Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег. Бег по пересеченной местности. Элементы скандинавской ходьбы. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Забеги в соревновательных условиях. Оздоровительная и спортивная ходьба.	ОК-8	<p><b>Знать:</b> Основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья; принципы физического воспитания; методы и средства физического воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Владеть:</b> методами и способами организации здорового образа жизни; способами сохранения и укрепления здоровья; методами физического воспитания; средствами физического воспитания; принципами построения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.</p>	Контрольные упражнения
2	Лыжная подготовка.	Основы лыжной подготовки. Элементы техники свободного стиля. Спуски и подъемы. Совершенствование лыжных ходов. Использование средств лыжной подготовки в формировании здорового стиля жизнедеятельности.			
3	Общездоровительная подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	Общеразвивающие упражнения. Прикладные общеразвивающие упражнения (с гимнастическим мячом, скакалкой, гимнастической палкой). Освоение и совершенствование элементов техники общеразвивающих упражнений со скакалкой. Упражнения на общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость.			
4	Атлетическая гимнастика.	Освоение техники силовых упражнений с применением гимнастических снарядов. Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с амортизаторами, с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой.			
5	Настольный теннис.	Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков.			
6	Баскетбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков баскетболистов.			
7	Волейбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в волейболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий волейболистов.			
8	Футбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в футболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий футболистов.			
9	Оздоровительная и спортивная аэробика.	Средства и методы оздоровительной физической культуры. Элементы оздоровительной аэробики.			
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Общездоровительная и специальная физическая подготовка в системе ППФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастические упражнения в составе ППФП.			

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### 5.2.1. Оценочные средства при текущей аттестации

Раздел программы	Тестовые упражнения	
Легкоатлетическая подготовка.	Бег, ходьба 3-5 км.	Без учета времени
Лыжная подготовка.	Ходьба 3-5 км.	Без учета времени
Общездоровительная подготовка.	В зависимости от вида заболевания, следующие упражнения: на гибкость, расслабление, сгибание рук в висе на перекладине, подъем переворотом, подъем туловища из положения лежа, прыжки через скакалку	Количество раз в соответствии с физической подготовленностью



1667333488

Спортивные игры.	Навыки владения техникой игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол)	Оценка выполнения технических приемов игры
------------------	--	--

Перечень тем рефератов:

1. Профессиональная подготовка студента горного факультета.
2. Профессиональная подготовка студента химико-технологического факультета.
3. Профессиональная подготовка студента шахтостроительного факультета.
4. Профессиограмма специалиста (указать специальность, по которой обучается студент).
5. Роль физического воспитания в профессиональной подготовке студентов технического вуза.
6. Значение физического воспитания в профессиональной деятельности специалистов.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
8. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки; решаемые в ней задачи.
9. Требования к физической, психической и функциональной подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
10. Средства и методические основы построения физического воспитания в высшем учебном заведении.
11. Средства и методические основы построения физического воспитания студентов технического вуза.
12. Особенности состава средств профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Основные черты и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.
14. Организация и руководство физическим воспитанием в высшем учебном заведении.
15. Формы физического воспитания студентов.
16. Программное построение курса физического воспитания.
17. Организация и содержание воспитательно-образовательного процесса в учебных отделениях.
18. Зачетные требования и обязанности студентов; роль индивидуального и дифференцированного подходов в выполнении программных зачетных требований.
19. Физиологические основы оздоровительной тренировки; типы нагрузки, интенсивность нагрузки.
20. Учет функционального состояния организма студентов в процессе физического воспитания.
21. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
22. Лечебная физическая культура.
23. Заболевания. Их лечение и профилактика средствами физической культуры и спорта.
24. Психологическая подготовка будущего специалиста-инженера.
25. Мотивы занятия физической культурой и спортом, их роль в успешной профессиональной подготовке студентов технического вуза.
26. Физическое воспитание как основа здорового образа жизни.
27. Биоритмология. Значение режима дня.
28. Использование средств аэробики для совершенствования профессионально значимых физических качеств.
29. Физиологические критерии здоровья.
30. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
31. Составные части оздоровительной физической культуры.
32. Дыхание во время занятий оздоровительной физической культурой.
33. Режим оздоровительной физической культуры. Интервалы отдыха.
34. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
35. Роль физического самовоспитания в жизни студента.
36. Организация физического самовоспитания, функциональной самодиагностики.
37. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки.
38. Роль врачебного контроля в организации физического воспитания студентов высших учебных заведений.
39. Система функциональной диагностики в процессе физического воспитания студентов технического вуза.
40. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Перечень контрольных вопросов к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.



1667333488

2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся физической культурой по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. Аутогенная тренировка.
28. Развитие спорта в России.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее значение для развития профессионально важных качеств специальности.
30. Тесты и пробы ППФП.

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

При проведении текущего контроля студенты приходят на занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполняют разминку, общеразвивающие и подготовительные упражнения под руководством преподавателя. После проведения разминки студенты сдают контрольные упражнения

текущего контроля. Преподаватель анализирует технику выполнения контрольного упражнения, его результативность и сообщает студенту итоговый результат.

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.

До промежуточной аттестации допускается студент, который выполнил все требования текущего контроля.

## **6 Учебно-методическое обеспечение**

### **6.1 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 [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 +



1667333488

электронный.

3. 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.

## 6.2 Дополнительная литература

1. 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.

2. Заплата, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект : монография / О. А. Заплата; 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.

3. Заплата, О. А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплата; 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.

4. 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.

## 6.3 Методическая литература

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика : методические материалы для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО "Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева", Каф. физвоспитания ; сост.: В. А. Дубчак, М. А. Гнездилов. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 16 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9145> (дата обращения: 24.06.2022). – Текст : электронный.

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная). Легкая атлетика : методические материалы для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО "Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева", Каф. физвоспитания ; сост.: В. А. Дубчак, М. А. Гнездилов. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 14 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9144> (дата обращения: 24.06.2022). – Текст : электронный.

3. 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> (дата обращения: 24.06.2022). – Текст : электронный.

4. Заплата, О. А. Физическая культура. Волейбол. Методы и средства релаксации : методические указания к практическим занятиям для студентов всех направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Заплата, А. Г. Широколобова, Ф. Д. Смык; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физ. воспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2013. – 35с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=5795> (дата обращения: 24.06.2022). – 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 библиотечная система «Консультант Студента» <http://www.studentlibrary.ru>



1667333488

4. Электронная библиотека КузГТУ  
[https://elib.kuzstu.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=230&Itemid=229](https://elib.kuzstu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=230&Itemid=229)
5. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>

#### **6.5 Периодические издания**

1. Наука и спорт: современные тенденции : научно-теоретический журнал (электронный)  
<https://e.lanbook.com/journal/2632>
2. Физическое воспитание и спортивная тренировка : журнал (электронный)  
<https://e.lanbook.com/journal/2694?category=4775>
3. Физкультурное образование Сибири : научно-методический журнал (электронный)  
[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»**

1. Официальный сайт Кузбасского государственного технического университета имени Т. Ф. Горбачева.  
Режим доступа: [www.kuzstu.ru](http://www.kuzstu.ru)

#### **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)"**

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» отражает систему приобретения жизненно важных и необходимых в будущей профессиональной деятельности качеств, знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры является частью формирования общей и профессиональной культуры студента технического вуза. Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки бакалавров, а также выступает как средство укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе ее освоения.

Большую роль в освоении дисциплины играет самостоятельная работа по поддержанию физических кондиций в течение всего срока обучения. Начинать изучение дисциплины необходимо с ознакомления с целями дисциплины и знаниями и умениями, приобретаемыми в процессе изучения. Далее следует работать над приобретением автоматизированных навыков по предлагаемым в рабочей программе различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Все неясные вопросы по дисциплине студент может разрешить в течение практических занятий, проводимых по расписанию. При посещении практических занятий студент в обязательном порядке должен иметь при себе сменную спортивную форму и обувь. Достижение цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

#### **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. Libre Office
2. Mozilla Firefox
3. Google Chrome
4. Opera
5. Yandex
6. Microsoft Windows
7. ESET NOD32 Smart Security Business Edition

#### **10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)"**

Лыжная база - лыж/б  
Спортивный зал корпуса №1 - а. 1 с/зал



1667333488

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

В процессе преподавания дисциплины &quot;Элективные курсы по физической культуре&quot; реализуется традиционная образовательная технология.



1667333488



1667333488

## Список изменений литературы на 01.09.2020

### Основная литература

1. 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.
2. 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.
3. 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.
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.

### Дополнительная 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.



1667333488