МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»
Строительный институт

УТВЕРЖДАЮ
Директор СИ
_____ А.В. Покатилов
«____»_____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 08.03.01 Строительство
Направленность (профиль) 01 Промышленное и гражданское строительство

Присваиваемая квалификация
"Бакалавр"

Формы обучения
очная,заочная

Кемерово 2024 г.

Рабочую программу составил:
Доцент кафедры Физвоспитания М.Ю. Скворцова

Рабочая программа обсуждена
на заседании кафедры Физвоспитания

Протокол № _____ от _____

Зав. кафедрой Физвоспитания _____ _____
подпись ФИО

Согласовано учебно-методической комиссией
по направлению подготовки (специальности) 08.03.01 Строительство

Протокол № _____ от _____

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки (специальности) 08.03.01 Строительство _____ А.В. Покатилов
подпись ФИО

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:

(УК-7.1.) основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания,

- (УК-7.4.) значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.

-

(УК-7.2.) интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков,

- (УК-7.5.) использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.

-

(УК-7.3.) методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий,

- (УК-7.6.) методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.

-

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.

В области теории и методики физического воспитания.

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			

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
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):			
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

Установочная сессия

Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Раздел 1. Теория и методика физического воспитания			
1.1. 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	
ИТОГО		2	

Семестр 1

Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Раздел 1. Теория и методика физического воспитания			
1.1. 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		
1.2. Теоретико-практические основы совершенствования физических качеств. Методики повышения уровня физического подготовленности. Принципы определения развития двигательных качеств.	2	2	
1.3. Профессионально-прикладная физическая культура. Общая характеристика, назначение и задачи профессионально-прикладной подготовки. Методика формирование профессионально важных психофизических качеств будущих специалистов.	2		
1.4. 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			

2.1. Физиологические механизмы деятельности всех систем организма человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Основы адаптации, утомления и восстановления двигательной деятельности.	2		
2.2. Характеристика понятия здоровья. Основные факторы, влияющие на уровень здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни.	2		
2.3. Принципы организации рационального питания как составной части здорового образа жизни. Особенности процесса питания для повышения эффективности двигательной и спортивной деятельности.	2		
2.4. 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

Семестр 1

Тема занятия	**Объем, час**		
	ОФ	**ЗФ**	**ОЗФ**
Раздел 1. Теория и методика физического воспитания			
ПР № 1. Оценка уровня физического развития и определение типа телосложения.	4	2	
ПР № 2. Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Скоростные способности, гибкость основных мышечных групп и суставов: оценка и совершенствование.	4		
Раздел 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом			
ПР № 3. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания. Определение физической работоспособности. Самоконтроль субъективных и объективных показателей состояния организма**.**	4		
ПР № 4. Определение понятия здоровья и здорового образа жизни. Расчет коэффициента здоровья. Методика организации рационального питания.	4		
ИТОГО	16	2	

4.3. Самостоятельная работа студента

Семестр 1

Вид СРС	**Объем, час**		
	ОФ	**ЗФ**	**ОЗФ**
Раздел 1. Теория и методика физического воспитания			
Самостоятельное изучение учебного материала. Темы: в соответствии с темами лекционных занятий. Подготовка и оформление отчета по ПР № 1.	10	64	
Самостоятельное изучение учебного материала. Темы: в соответствии с темами лекционных занятий. Подготовка и оформление отчета по ПР № 2.	10		
Раздел 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом			
Самостоятельное изучение учебного материала. Темы: в соответствии с темами лекционных занятий. Подготовка и оформление отчета по ПР № 3.	10		
Самостоятельное изучение учебного материала. Темы: в соответствии с темами лекционных занятий. Подготовка и оформление отчета по ПР № 4.	10		
ИТОГО	40	64	

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	Индикаторы достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	Теория и методика физического воспитания	1.1. История развития физической культуры как составной части общей культуры общества. Основные понятия и определения, объект и предмет ТФК. Общественные и специфические функции и формы физической культуры. 1.2.Теоретико-практические основы совершенствования физических качеств. Методики повышения уровня физического развития. Принципы определения развития двигательных качеств. 1.3. Профессионально-прикладная физическая культура. Общая характеристика, назначение и задачи профессионально-прикладной подготовки. Методика формирование профессионально важных психофизических качеств будущих специалистов. 1.4. 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.	УК-7	УК 7.1. Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. УК 7.2. Уметь интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков. УК 7.3. Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий. УК 7.4. Знать значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек. УК 7.5. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. УК 7.6. Владеть методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.	Отчет по ПР № 1 и ПР № 2
2	Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом	2.1. Физиологические механизмы деятельности всех систем организма человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Основы адаптации, утомления и восстановления двигательной деятельности. 2.2. Характеристика понятия здоровья. Основные факторы, влияющие на уровень здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни. 2.3. Принципы организации рационального питания как составной части здорового образа жизни. Особенности процесса питания для повышения эффективности двигательной и спортивной деятельности. 2.4 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.	УК-7		Отчет по ПР № 3 И ПР № 4

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

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 и № 2.

Пример практической работы № 1.

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 антропометрические признаки, имеющие низкий и ниже среднего уровень развития. Разработать рекомендации по повышению уровня физической подготовленности с использованием средств физической культуры и спорта.

Пример практической работы № 2:

Провести исследование уровня динамической координации с помощью пальце-пальцевой и пальценосовой 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.

Исследовать уровень развития частоты движений, отражающий функциональное состояние как афферентной, так и эфферентной системы двигательной сферы, на основе использования тейпинг-теста.

Определить латентное время двигательной реакции на основе результата теста простой двигательной реакции.

Оценить деятельность вегетативной нервной системы с помощью расчета ортостатической и клиностатической проб.

Выявить уровень развития гибкости по результатам тестов измерения подвижности плечевого сустава, позвоночного столба, голеностопного сустава.

Текущий контроль по разделу «Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом» будет заключаться в предоставлении обучающимися оформленного отчета по практическим работам № 3, 4.

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.

Выявить уровень физической работоспособности на основе шагового варианта теста PWC170.

Пример практической работы № 4:

Провести анализ отношения обучающихся к здоровому образу жизни на основе результатов анкеты определения образа жизни. Рассчитать коэффициент здоровья.

Выполнить оценку уровня здоровья.

Рассчитать суточную энергию в зависимости от дневной деятельности.

Определить калорийность и пищевой состав суточного рациона питания.

Выполнить сравнительный анализ количества затраченной суточной энергии и калорийности суточного рациона питания. Разработать практические рекомендации по количественному и качественному составу суточного рациона питания.

Изучить методику ведения самоконтроля, характеристику субъективных и объективных показателей.

Заполнить протокол дневника самонаблюдения, самостоятельно проанализировать полученную информацию. Разработать практические рекомендации по оптимизации режима дня, организации питания, проведении занятий физической культурой и спортом с целью повышения самочувствия, работоспособности, настроения и функционирования всех внутренних систем организма.

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 – 60…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…59 баллов.

Количество баллов	0…59	60…100
Шкала оценивания	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. Преподаватель анализирует содержащиеся в отчете элементы на их соответствие заданию, правильность решений и качество оформления отчета. При наличии замечаний отчет отправляется обратно обучающемуся на доработку с указанием перечня выявленных отклонений. После их устранения отчет повторно предоставляется преподавателю на проверку. Если замечаний по отчету нет, то он принимается преподавателем. При проведении промежуточной аттестации обучающиеся проходят итоговое тестирование, на которое отводится 90 минут. В случае неудовлетворительного результата прохождения итогового тестирования, обучающемуся предоставляется повторная попытка.

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 и здоровье в 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. Скворцова, М. Ю. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе : учебное пособие для студентов всех форм обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Т. С. Максимова, И. С. Быков ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, 2016. – 1 файл (5,2 Мб). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common (дата обращения: 12.02.2024). – 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. – 1 файл (1,7 Мб). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common (дата обращения: 12.02.2024). – Текст : электронный.

6.2 Дополнительная литература

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза : учебное пособие для студентов вузов [по дисциплине "Физическая культура"] / Б. А. Борисов, В. А. Дубчак, А. И. Шульгин; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 110 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common. – Текст : непосредственный + электронный.

6.3 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. Заплатина. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 49 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671 (дата обращения: 12.02.2024). – Текст : электронный.

6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/
2. Электронная библиотечная система «Лань» http://e.lanbook.com
3. Электронная библиотечная система «Консультант Студента» http://www.studentlibrary.ru
4. Электронная библиотека КузГТУ https://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-2/podrazdel-21
5. Электронная библиотека Новосибирского государственного технического университета https://clck.ru/UoXpv
6. Электронная библиотека Эксперт-онлайн информационной системы Технорматив https://gost.online/index.htm
7. Электронная библиотека Горное образование http://library.gorobr.ru/

6.5 Периодические издания

1. Горный информационно-аналитический бюллетень: научно-технический журнал https://eivis.ru/browse/publication/222926

2. Наука и спорт: современные тенденции : научно-теоретический журнал https://e.lanbook.com/journal/2632

3. Физкультурное образование Сибири : научно-методический журнал 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

2 Электронные библиотечные системы:

-Университетская библиотека онлайн. Режим доступа: www. biblioclub.ru

-Консультант студента. Режим доступа: hppt://www. studentlibrary.ru.

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

Начинать изучение дисциплины необходимо с ознакомления с компетенциями и индикаторами их достижения. Далее необходимо проработать материал конспекта лекций, рассмотрев, в случае необходимости, отдельные вопросы по предложенным литературным источникам. Параллельно следует приступить к выполнению практических работ в соответствии с методическими указаниями. 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.

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

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

Для осуществления образовательного процесса по данной дисциплине используется следующая материально-техническая база:

- спортивные залы и сооружения КузГТУ;
- научно-техническая библиотека с выходом в сеть «Интернет»;
- зал электронных ресурсов КузГТУ с выходом в сеть «Интернет»;
- компьютерный класс с выходом в сеть «Интернет»;
- система электронного обучения Moodle.

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.



1593486396

Список изменений литературы на 01.09.2019

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. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе : учебное пособие для студентов всех форм обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Т. С. Максимова, И. С. Быков ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, 2016. – 1 файл (5,2 Мб). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common (дата обращения: 01.09.2019). – Текст : электронный.

3. 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.

Дополнительная 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. 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 ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common (дата обращения: 01.09.2019). – Текст : электронный.