

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИЭ  
\_\_\_\_\_ И.С. Егоров  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта**

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
Направленность (профиль) 01 Электроснабжение

Присваиваемая квалификация  
"Бакалавр"

Формы обучения  
заочная, очная

Кемерово 2024 г.



1621562725

Рабочую программу составили:  
Старший преподаватель кафедры Физвоспитания П.С. Борисов

Доцент кафедры Физвоспитания М.А. Гнездилов

Рабочая программа обсуждена  
на заседании кафедры Физвоспитания

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой Физвоспитания

\_\_\_\_\_

подпись

М.А. Гнездилов  
ФИО

Согласовано учебно-методической комиссией  
по направлению подготовки (специальности) 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель учебно-методической комиссии по направлению  
подготовки (специальности) 13.03.02 Электроэнергетика и  
электротехника

\_\_\_\_\_ И.П. Маслов

подпись                      ФИО



1621562725

**1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта", 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:**

Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений, регулирует интенсивность тренировок.

**Результаты обучения по дисциплине:**

Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания.

Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.

Владеть методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.

**2 Место дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта" в структуре ОПОП бакалавриата**

Для освоения дисциплины необходимы знания умения, навыки и (или) опыт профессиональной деятельности, полученные в рамках изучения следующих дисциплин: Физическая культура и спорт.

Дисциплина входит обязательную часть Блока 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 "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта" 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 "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта" составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

| Форма обучения                                                                    | Количество часов |    |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|-----|
|                                                                                   | ОФ               | ЗФ | ОЗФ |
| <b>Курс 1/Семестр 2</b>                                                           |                  |    |     |
| Всего часов                                                                       | 128              |    |     |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b> |                  |    |     |
| Аудиторная работа                                                                 |                  |    |     |
| Лекции                                                                            |                  |    |     |
| Лабораторные занятия                                                              |                  |    |     |
| Практические занятия                                                              | 32               |    |     |
| Внеаудиторная работа                                                              |                  |    |     |
| Индивидуальная работа с преподавателем:                                           |                  |    |     |
| Консультация и иные виды учебной деятельности                                     |                  |    |     |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | 96               |    |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                             | зачет            |    |     |
| <b>Курс 2/Семестр 3</b>                                                           |                  |    |     |
| Всего часов                                                                       | 100              |    |     |



1621562725

| Форма обучения                                                                    | Количество часов |          |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----|
|                                                                                   | ОФ               | ЗФ       | ОЗФ |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b> |                  |          |     |
| Аудиторная работа                                                                 |                  |          |     |
| Лекции                                                                            |                  |          |     |
| Лабораторные занятия                                                              |                  |          |     |
| Практические занятия                                                              | 32               |          |     |
| Внеаудиторная работа                                                              |                  |          |     |
| Индивидуальная работа с преподавателем:                                           |                  |          |     |
| Консультация и иные виды учебной деятельности                                     |                  |          |     |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | 68               |          |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                             | зачет            |          |     |
| <b>Курс 2/Семестр 4</b>                                                           |                  |          |     |
| Всего часов                                                                       | 100              | 328      |     |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b> |                  |          |     |
| Аудиторная работа                                                                 |                  |          |     |
| Лекции                                                                            |                  |          |     |
| Лабораторные занятия                                                              |                  |          |     |
| Практические занятия                                                              | 32               | 4        |     |
| Внеаудиторная работа                                                              |                  |          |     |
| Индивидуальная работа с преподавателем:                                           |                  |          |     |
| Консультация и иные виды учебной деятельности                                     |                  |          |     |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | 68               | 320      |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                             | зачет            | зачет /4 |     |

**4 Содержание дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта", структурированное по разделам (темам)**

#### **4.1. Практические (семинарские) занятия**

| Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание                                                                                               | Трудоемкость в часах |    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|-----|
|                                                                                                                                              | ОФ                   | ЗФ | ОЗФ |
| <b>2 семестр</b>                                                                                                                             |                      |    |     |
| <b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>                                                                                                           |                      |    |     |
| Практическая работа 1. Обучение стойки лыжника, техники выполнения лыжных ходов, старту, финишу. Лыжные гонки на 3-5 км классическим стилем. | 8                    |    |     |
| Практическая работа 2. Обучение техники классического хода, основным правилам соревнований. Лыжные гонки на 3-5 км классическим стилем.      | 8                    |    |     |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                                                             |                      |    |     |
| Практическая работа 3. Обучение основам техники ходьбы и бега. Тренировка в смешанном передвижении на 2 км                                   | 8                    |    |     |
| Практическая работа 4. Обучение техники бега на средние дистанции. Тренировка в беге на 2-3 км.                                              | 8                    |    |     |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                 | 32                   |    |     |



1621562725

|                                                                                                                                                         |           |          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--|
| <b>3 семестр</b>                                                                                                                                        |           |          |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                                                                        |           |          |  |
| Практическая работа 5. Обучение основам техники прыжков. Совершенствование скоростно-силовых качеств.                                                   | 8         |          |  |
| Практическая работа 6. Обучение основам техники метания. Совершенствование скоростных способностей.                                                     | 8         |          |  |
| <b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>                                                                                                                      |           |          |  |
| Практическая работа 7. Обучение техники выполнения лыжных ходов, поворотов, способов передвижения на подъемах. Лыжные гонки на 3-5 км свободным стилем. | 8         |          |  |
| Практическая работа 8. Обучение техники конькового хода. Лыжные гонки на 3-5 км свободным стилем.                                                       | 8         |          |  |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                            | <b>32</b> |          |  |
| <b>4 семестр</b>                                                                                                                                        |           |          |  |
| <b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>                                                                                                                      |           |          |  |
| Практическая работа 9. Обучение техники конькового хода, способов передвижения на спусках. Лыжные гонки на 3-5 км свободным стилем.                     | 8         |          |  |
| Практическая работа 10. Обучение техники конькового хода. Лыжные гонки на 3-5 км свободным стилем                                                       | 8         |          |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                                                                        |           |          |  |
| Практическая работа 11. Обучение основам техники специальных беговых упражнений. Совершенствование скоростных двигательных качеств.                     | 8         | 2        |  |
| Практическая работа 12. Обучение техники бега на короткие дистанции. Тренировка в беге на 60,100 м.                                                     | 8         | 2        |  |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                            | <b>32</b> | <b>4</b> |  |

**4.2. Самостоятельная работа обучающегося и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

| Вид СРС                                                                                                                        | Трудоемкость в часах |    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|-----|
|                                                                                                                                | ОФ                   | ЗФ | ОЗФ |
| <b>2 семестр</b>                                                                                                               |                      |    |     |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям | 90                   |    |     |
| Подготовка к промежуточной аттестации                                                                                          | 6                    |    |     |
| <b>Итого</b>                                                                                                                   | <b>96</b>            |    |     |
| <b>3 семестр</b>                                                                                                               |                      |    |     |



1621562725

|                                                                                                                                |           |            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--|
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям | 62        |            |  |
| Подготовка к промежуточной аттестации                                                                                          | 6         |            |  |
| <b>Итого</b>                                                                                                                   | <b>68</b> |            |  |
| <b>4 семестр</b>                                                                                                               |           |            |  |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям | 62        | 300        |  |
| Подготовка к промежуточной аттестации                                                                                          | 6         | 20         |  |
| <b>Итого</b>                                                                                                                   | <b>68</b> | <b>320</b> |  |

**5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта"**

#### **5.1 Паспорт фонда оценочных средств**

| <b>Форма текущего контроля знаний, умений, навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции</b> | <b>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)</b> | <b>Индикатор(ы) достижения компетенции</b> | <b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b> | <b>Уровень</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|
|                                                                                                                  |                                                                           |                                            |                                                   |                |



1621562725

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| контрольные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7 | Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений, регулирует интенсивность тренировок. | Знать значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков, подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой, методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья. | Высокий или средний |
| <p>Высокий уровень достижения компетенции - компетенция сформирована, рекомендованные оценки: отлично, хорошо, зачтено.</p> <p>Средний уровень достижения компетенции - компетенция сформирована, рекомендованные оценки: хорошо, удовлетворительно, зачтено.</p> <p>Низкий уровень достижения компетенции - компетенция не сформирована, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.</p> |      |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания обучающихся могут быть организованы с использованием ресурсов ЭИОС КузГТУ.

### 5.2.1. Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в выполнении контрольных упражнений.

**Текущий контроль по разделу «Лыжная подготовка»** будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольного упражнения: техника выполнения лыжных ходов, бег на лыжах 3 км (девушки) классическим стилем, бег на лыжах 5 км (юноши) классическим стилем, техника выполнения поворотов, техника передвижения на подъемах, техника передвижения на спусках, бег на лыжах 3 км (девушки) свободным стилем, бег на лыжах 5 км (юноши) свободным стилем.

**Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»** будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: время восстановления значения ЧСС до исходного уровня после выполнения лыжного передвижения на 2 км, бег 2 км (девушки), бег 3



1621562725

км (юноши), прыжок в длину с места толчком двух ног, выполнение броска набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками, техника выполнения специальных беговых упражнений, бег 100 м.

Например, при изучении раздела «**Лыжная подготовка**» показателем, оценивающим сформированность компетенции, является демонстрация техники выполнения лыжных ходов.

Критерии оценивания:

| Кол-во ходов | Баллы    |
|--------------|----------|
| 5            | 85...100 |
| 4            | 75...84  |
| 3            | 60...74  |
| 2 и менее    | 0...59   |

При изучении раздела «**Легкоатлетическая подготовка**» показателем, оценивающим сформированность компетенции, является время восстановления значения ЧСС до исходного уровня после выполнения смешанного передвижения на 2 км.

Критерии оценивания:

| Время восстановления ЧСС, мин | Баллы    |
|-------------------------------|----------|
| менее 3                       | 85...100 |
| 3...4                         | 75...84  |
| 4...5                         | 60...74  |
| более 5                       | 0...59   |

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений:

| Количество баллов | 0...59     | 60...100 |
|-------------------|------------|----------|
| Шкала оценивания  | не зачтено | зачтено  |

Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной теоретической группе, при освоении каждого раздела подготавливают реферативные работы по темам, представленным преподавателем.

1. Основные функции физической культуры.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Теоретико-практические основы развития лыжного спорта
4. Изменения в организме человека при выполнении физических упражнений.
5. Методика обучения двигательных умений и навыков в лыжном спорте.
6. Энергообеспечение двигательной деятельности
7. Выносливость и методика ее совершенствования.
8. Роль физического воспитания в системе оздоровления.
9. Организация восстановительных мероприятий в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Современные тенденции развития лыжного спорта.
11. Методика определения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Лыжная подготовка как средство оздоровления и повышения уровня физической подготовленности студентов вуза.

Критерии оценивания реферативных работ:

- требования к структуре реферата соблюдены, тема раскрыта полностью или почти полностью, обучающийся смог ответить не менее чем на один дополнительный вопрос по теме реферата - 60...100 баллов;

- требования к структуре реферата не соблюдены, тема раскрыта не полностью или не раскрыта, обучающийся не смог ответить ни на один дополнительный вопрос по теме реферата, реферат не представлен - 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 являются зачтенные контрольные упражнения или реферативные работы.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнить следующие контрольные упражнения:

**2 семестр**



1621562725

1. Техника выполнения лыжных ходов, кол-во ходов.
2. Бег на лыжах 3 км классическим стилем, мин.сек (девушки), бег на лыжах 5 км классическим стилем, мин.сек (юноши).
3. Время восстановления значения ЧСС до исходного уровня, мин
4. Бег 2 км, мин.сек (девушки), бег 3 км, мин.сек (юноши).

### **3 семестр**

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног, см.
2. Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками, м.
3. Техника выполнения поворотов в лыжной подготовке, кол-во поворотов.
4. Техника выполнения передвижения на подъемах, кол-во способов.

### **4 семестр**

1. Техника выполнения передвижений на спусках, кол-во способов.
2. Бег на лыжах 3 км свободным стилем, мин.сек (девушки), бег на лыжах 5 км свободным стилем, мин.сек (юноши).
3. Техника выполнения специальных беговых упражнений, кол-во упражнений.
4. Бег 100 м, сек.

Критерии оценивания:

За каждое контрольное упражнение, выполненное с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 25 баллов.

|                   |            |          |
|-------------------|------------|----------|
| Количество баллов | 0...59     | 60...100 |
| Шкала оценивания  | не зачтено | зачтено  |

Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной теоретической группе, во время промежуточной аттестации представляют подготовленные реферативные работы по каждому разделу дисциплины, изучаемому в течение семестра. За каждый реферат, выполненный с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 25 баллов.

|                   |            |          |
|-------------------|------------|----------|
| Количество баллов | 0...59     | 60...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**

1. Текущий контроль успеваемости обучающихся, осуществляется в следующем порядке: в конце завершения освоения соответствующей темы обучающиеся, по распоряжению педагогического работника, убирают все личные вещи, электронные средства связи и печатные источники информации.

При проведении текущего контроля по изучаемым разделам дисциплины обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать всех средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных упражнений. Обучающему предоставляется не более 3-х попыток сдачи контрольных нормативов. Преподаватель оценивает технику выполнения контрольного упражнения, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.

Результаты текущего контроля доводятся до сведения обучающихся в течение трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости.

Обучающиеся, которые не прошли текущий контроль успеваемости в установленные сроки, обязаны пройти его в срок до начала процедуры промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с расписанием промежуточной аттестации.

Результаты прохождения процедур текущего контроля успеваемости обучающихся учитываются при оценивании результатов промежуточной аттестации обучающихся.

2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится после завершения обучения по дисциплине в семестре в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием промежуточной аттестации.

Для успешного прохождения процедуры промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся должны:

1. получить положительные результаты по всем предусмотренным рабочей программой формам текущего контроля успеваемости;
2. получить положительные результаты аттестационного испытания.

При проведении текущего контроля по изучаемым разделам дисциплины обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать всех средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных упражнений. Обучающему предоставляется не более 3-х попыток сдачи контрольных нормативов. Преподаватель оценивает



1621562725

технику выполнения контрольного упражнения, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся размещаются в ЭИОС КузГТУ.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут быть организованы с использованием ЭИОС КузГТУ, порядок и формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при этом не меняется.

## **6 Учебно-методическое обеспечение**

### **6.1 Основная литература**

1. 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.

2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> (дата обращения: 13.04.2024). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова ; Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 15.04.2024). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.

4. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского (ОмГУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139> (дата обращения: 15.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Борисов, Б. А. Методика подготовки скользящей поверхности лыж к соревнованиям : методическое пособие / Б. А. Борисов, П. А. Ганцев ; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2003. – 102 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90298&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.

2. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808> (дата обращения: 15.04.2024). – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-7410-1745-6. – Текст : 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: 29.03.2022). – Текст : электронный.

### **6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>  
2. Электронная библиотека КузГТУ <https://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-2/podrazdel-21>  
3. Электронная библиотека Новосибирского государственного технического университета <https://clck.ru/UoXpv>



1621562725

## 6.5 Периодические издания

1. Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки : журнал
2. Вестник Кузбасского государственного технического университета : научно-технический журнал <https://vestnik.kuzstu.ru/>
3. Инновации в образовании : журнал

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

ЭИОС КузГТУ:

- а) Электронная библиотека КузГТУ. – Текст: электронный // Научно-техническая библиотека Кузбасского государственного технического университета им. Т. Ф. Горбачева : сайт. – Кемерово, 2001 – . – URL: <https://elib.kuzstu.ru/> (дата обращения: 31.10.2019). – Текст: электронный.
- б) Портал.КузГТУ : Автоматизированная Информационная Система (АИС) : [сайт] / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. – URL: <https://portal.kuzstu.ru/> (дата обращения: 31.10.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
- с) Электронное обучение : [сайт] / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. – URL: <https://el.kuzstu.ru/> (дата обращения: 31.10.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей КузГТУ. – Текст: электронный.

## 8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта"

Самостоятельная работа обучающегося является частью его учебной деятельности, объемы самостоятельной работы по каждой дисциплине (модулю) практике, государственной итоговой аттестации, устанавливаются в учебном плане.

Самостоятельная работа по дисциплине (модулю), практике организуется следующим образом:

1. До начала освоения дисциплины обучающемуся необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины (модуля), программы практики в следующем порядке:
  - 1.1 содержание знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, которые будут сформированы в процессе освоения дисциплины (модуля), практики;
  - 1.2 содержание конспектов лекций, размещенных в электронной информационной среде КузГТУ в порядке освоения дисциплины, указанном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;
  - 1.3 содержание основной и дополнительной литературы.
2. В период освоения дисциплины обучающийся осуществляет самостоятельную работу в следующем порядке:
  - 2.1 выполнение практических и (или) лабораторных работы и (или) отчетов в порядке, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;
  - 2.2 подготовка к опросам и (или) тестированию в соответствии с порядком, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;
  - 2.3 подготовка к промежуточной аттестации в соответствии с порядком, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики.

В случае затруднений, возникших при выполнении самостоятельной работы, обучающемуся необходимо обратиться за консультацией к педагогическому работнику. Периоды проведения консультаций устанавливаются в расписании консультаций.

## 9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. Mozilla Firefox
2. Google Chrome
3. 7-zip
4. Microsoft Windows
5. ESET NOD32 Smart Security Business Edition
6. Kaspersky Endpoint Security
7. Браузер Спутник



1621562725

## **10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта"**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:

1. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

2. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

3. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Учебная аудитория № 1339, 1340, 1341, 1342, 1343

Перечень основного оборудования: технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории (ноутбук, переносной проектор, переносной экран); щиты баскетбольные; стойки волейбольные; мячи: волейбольные, баскетбольные, для мини-футбола; шведская стенка; спортивные тренажеры; учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Перечень используемого программного обеспечения: Libre Office; Open Office; Microsoft Windows; 7-zip; ESET NOD32 Smart Security Business Edition; Google Chrome.

Учебная аудитория № 1264 Спортивный зал аэробики

Перечень основного оборудования: технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории (ноутбук, переносной проектор, переносной экран); шведская стенка; маты гимнастические; гимнастические коврики; гимнастические палки; гимнастические мячи; гимнастические скамейки; теннисные столы; скакалки; гантели; учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Перечень используемого программного обеспечения: Libre Office; Open Office; Microsoft Windows; 7-zip; ESET NOD32 Smart Security Business Edition; Google Chrome.

Учебная аудитория № 1041 Зал тяжелой атлетики

Перечень основного оборудования: технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории (ноутбук, переносной проектор, переносной экран); спортивные тренажеры для занятий тяжелой атлетикой; учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Перечень используемого программного обеспечения: Libre Office; Open Office; Microsoft Windows; 7-zip; ESET NOD32 Smart Security Business Edition; Google Chrome.

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

1. Образовательный процесс осуществляется с использованием как традиционных так и современных интерактивных технологий.

В рамках аудиторных занятий применяются следующие интерактивные методы:

- разбор конкретных примеров;
- электронное обучение, дистанционные образовательные технологии;
- мультимедийная презентация.

2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций осуществляется в соответствии с расписанием консультаций по темам, заявленным в рабочей программе дисциплины, в период освоения дисциплины и перед промежуточной аттестацией с учетом результатов текущего контроля.



1621562725



1621562725

## Список изменений литературы на 01.09.2020

### Основная литература

1. 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.
2. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : практическое пособие : [12+] / В. Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395> (дата обращения: 14.04.2024). – ISBN 978-5-904885-47-2. – Текст : электронный.
3. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> (дата обращения: 13.04.2024). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 15.04.2024). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.
5. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139> (дата обращения: 15.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный.

### Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Учебная литература для высшего и среднего профессионального образования)
2. Борисов, Б. А. Методика подготовки скользящей поверхности лыж к соревнованиям : методическое пособие / Б. А. Борисов, П. А. Ганцев ; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2003. – 102 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90298&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.
3. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808> (дата обращения: 15.04.2024). – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-7410-1745-6. – Текст : электронный.



1621562725