

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»**  
Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор филиала КузГТУ  
в г. Новокузнецке

Забнева Э.И.

«06» апреля 2021

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность  
Профиль 01 Безопасность технологических процессов и производств

Присваиваемая квалификация  
«Бакалавр»

Формы обучения  
очная, очно-заочная

Новокузнецк 2021 г.

Рабочую программу составил

Заведующий кафедрой ЭиУ

  
подпись

Л. С. Кочкина

Рабочая программа обсуждена на заседании  
учебно-методического совета филиала КузГТУ в г. Новокузнецке

Протокол № 4 от 11.03.2021

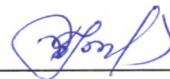
Председатель УМС



подпись

Е. А. Нагрелли

Согласовано  
Заместитель директора по УР



подпись

Е. А. Нагрелли

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:  
универсальных компетенций:

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

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

**Индикатор(ы) достижения:**

Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье.

**Результаты обучения по дисциплине:**

Знать значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.

Уметь интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.

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

## **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.

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП.

Цель дисциплины - получение обучающимися знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, необходимых для формирования компетенций, указанных в пункте 1.

## **3 Объем дисциплины "Физическая культура и спорт" в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

| Форма обучения  | Количество часов |    |       |
|---|------------------|----|-------|
|   | ОФ               | ЗФ | ОЗФ   |
| <b>Курс 1/Семестр 1</b>   |                  |    |       |
| Всего часов   | 72               |    | 72    |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b> |                  |    |       |
| Аудиторная работа   |                  |    |       |
| Лекции  | 16               |    | 4     |
| Лабораторные занятия  |                  |    |       |
| Практические занятия  | 16               |    | 6     |
| Внеаудиторная работа  |                  |    |       |
| Индивидуальная работа с преподавателем:   |                  |    |       |
| Консультация и иные виды учебной деятельности                                     |                  |    |       |
| <b>Самостоятельная работа</b>   | 40               |    | 62    |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   | зачет            |    | зачет |

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



1629266923

#### 4.1. Лекционные занятия

| Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание  | Трудоемкость в часах |    |          |
|---|----------------------|----|----------|
|   | ОФ                   | ЗФ | ОЗФ      |
| Раздел 1. Теория и методика физического воспитания: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные понятия и определения, объект и предмет ТФК. Общественные и специфические функции и формы физической культуры. Теоретико-практические основы совершенствования физических качеств. Методики повышения уровня физического подготовленности. Принципы определения развития двигательных качеств. Профессионально-прикладная физическая культура. Общая характеристика, назначение и задачи профессионально-прикладной подготовки. Методика формирования профессионально важных психофизических качеств будущих специалистов  | 8                    |    | 2        |
| Раздел 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом: Физиологические механизмы деятельности всех систем организма человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Основы адаптации, утомления и восстановления двигательной деятельности. Характеристика понятия здоровья. Основные факторы, влияющие на уровень здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни. Принципы организации рационального питания как составной части здорового образа жизни. Особенности процесса питания для повышения эффективности двигательной и спортивной деятельности. 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. | 8                    |    | 2        |
| <b>Итого</b>  | <b>16</b>            |    | <b>4</b> |

#### 4.2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### 4.3 Практические (семинарские) занятия

| Тема занятия   | Трудоемкость в часах |    |          |
|--|----------------------|----|----------|
|  | ОФ                   | ЗФ | ОЗФ      |
| Раздел 1. Теория и методика физического воспитания: Оценка уровня физического развития и определение типа телосложения. Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Скоростные способности, гибкость основных мышечных групп и суставов: оценка и совершенствование.   | 8                    |    | 3        |
| Раздел 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания. Определение физической работоспособности. Определение понятия здоровья и здорового образа жизни. Расчет коэффициента здоровья. Методика организации рационального питания. Самоконтроль субъективных и объективных показателей состояния организма. | 8                    |    | 3        |
| <b>Итого</b>   | <b>16</b>            |    | <b>6</b> |



1629266923

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

| Вид СРС   | Трудоемкость в часах |    |           |
|---|----------------------|----|-----------|
|   | ОФ                   | ЗФ | ОЗФ       |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов лекций для подготовки к занятиям | 20                   |    | 20        |
| Оформление отчетов по практическим и(или) лабораторным работам, подготовка к тестированию   | 14                   |    | 30        |
| Подготовка к промежуточной аттестации   | 6                    |    | 12        |
| <b>Итого</b>  | <b>40</b>            |    | <b>62</b> |
| <b>Зачет</b>  |                      |    |           |

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

##### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств

| Форма текущего контроля знаний, умений, навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции   | Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) | Индикатор (ы) достижения компетенции                   | Результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Уровень             |
|---|--|--|---|---------------------|
| Опрос контрольным вопросам, подготовка отчетов по практическим работам, тестирование и т.п. в соответствии с рабочей программой   | УК-7   | Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье. | <b>Знать</b> значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.<br><b>Уметь</b> интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.<br><b>Владеть</b> методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий. | Высокий или средний |
| <p><b>Высокий уровень результатов обучения</b> – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено.</p> <p><b>Средний уровень результатов обучения</b> – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: хорошо; удовлетворительно; зачтено.</p> <p><b>Низкий уровень результатов обучения</b> – знания, умения и навыки не соотносятся с индикаторами достижения компетенции, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.</p> |  |  |   |                     |

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

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в опросе обучающихся по контрольным вопросам, подготовке отчетов по практическим работам и тестировании по каждому разделу.

##### Опрос по контрольным вопросам:

При проведении текущего контроля обучающимся будет письменно, либо устно задано два вопроса, на которые они должны дать ответы.



1629266923

Например:

1. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.

Критерии оценивания:

- 85-100 баллов - при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 65-84 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 25-64 баллов - при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;
- 0-24 баллов - при отсутствии правильных ответов на вопросы.

|                   |      |       |        |         |
|-------------------|------|-------|--------|---------|
| Количество баллов | 0-24 | 25-64 | 65-84  | 85-100  |
| Шкала оценивания  | неуд | удовл | хорошо | отлично |

Примерный перечень контрольных вопросов:

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

1. Раскрыть сущность понятия «Физическая культура».
  2. Какие направления физкультурно-спортивной деятельности регулируют закон «о физической культуре и спорте в РФ»?
  3. Состояние физической культуры и спорта в РФ.
  4. Физическое воспитание.
  5. Физическое развитие.
  6. Физическая подготовленность.
  7. Физическая (двигательная) реабилитация.
  8. Физическая рекреация.
  9. Массовый спорт.
  10. Спорт высших достижений.
2. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.
    1. Организация человека как единая биологическая система.
    2. Физическое состояние и уровни физической подготовленности.
    3. Опорно-двигательный аппарат.
    4. Кровеносная система. Строение и функциональные возможности при физических нагрузках.
    5. Дыхательная система. Строение и функциональные возможности при физических нагрузках.
    6. Понятие о психике.
    7. Психическое здоровье и его критерии.
    8. Эмоции и их виды.
    9. Средства и методы психорегуляции.
    10. Эмоциональный стресс и его действие на организм человека.

**Отчеты по лабораторным и (или) практическим работам (далее вместе - работы):**

По каждой работе обучающиеся самостоятельно оформляют отчеты в электронном формате (согласно перечню лабораторных и(или) практических работ п.4 рабочей программы).

Содержание отчета:

1. Тема работы.
2. Задачи работы.
3. Краткое описание хода выполнения работы.
4. Ответы на задания или полученные результаты по окончании выполнения работы (в зависимости от задач, поставленных в п. 2).
5. Выводы

Критерии оценивания:

- 75 - 100 баллов - при раскрытии всех разделов в полном объеме
- 0 - 74 баллов - при раскрытии не всех разделов, либо при оформлении разделов в неполном объеме.

|                   |           |         |
|-------------------|-----------|---------|
| Количество баллов | 0-74      | 75-100  |
| Шкала оценивания  | незачтено | зачтено |

**Тестирование:**

При проведении текущего контроля обучающимся будет на 10 тестовых заданий. Тестирование может быть организовано с использованием ЭИОС КузГТУ.

Например:



1629266923

1. Физические упражнения - это:

А. такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

Б. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

В. такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания;

Г. виды двигательных действий, направленные на развитие физических способностей, на морфологические и функциональные перестройки организма для формирования двигательных навыков;

Д. такие двигательные действия, которые направлены на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

2. Основным специфическим средством формирования физической культуры личности является:

А. физические упражнения;

Б. оздоровительные силы природы;

В. гигиенические факторы;

Г. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

Критерии оценивания:

- 75 - 100 баллов - при ответе на >75% вопросов

- 0 - 74 баллов - при ответе на <75% вопросов

|                   |           |         |
|-------------------|-----------|---------|
| Количество баллов | 0-74      | 75-100  |
| Шкала оценивания  | незачтено | 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:

- зачетные отчеты обучающихся по лабораторным и(или) практическим работам;

- ответы обучающихся на вопросы во время опроса;

При проведении промежуточной аттестации обучающийся отвечает на 2 вопроса выбранных случайным образом. Опрос может проводиться в письменной и (или) устной, и (или) электронной форме.

Ответ на вопросы:

Критерии оценивания при ответе на вопросы:

- 85-100 баллов - при правильном и полном ответе на два вопроса;

- 65-84 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;

- 50-64 баллов - при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;

- 0-49 баллов - при отсутствии правильных ответов на вопросы.

|                   |           |         |
|-------------------|-----------|---------|
| Количество баллов | 0-64      | 65-100  |
| Шкала оценивания  | незачтено | зачтено |

#### Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Ценности физической культуры.
2. Определение понятия «Спорт».
3. Основные положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
4. Средства и методы развития выносливости.
5. Средства и методы развития силы, быстроты, гибкости.
6. История участия российских спортсменов в летних и зимних Олимпийских играх (1992-2018 гг.).
7. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
8. Основные принципы закаливания организма.
9. Сердечно-сосудистая система человека.
10. Органы пищеварения человека.



1629266923

11. Дыхательная система.
12. Рациональный режим питания.
13. Белки, жиры, углеводы. Их значение для организма.
14. Минеральные вещества, витамины. Продукты их содержащие.
15. Гравитационный шок. Причины возникновения.
16. Глипоглицемический шок. Его последствия и профилактика.
17. Что называется повреждением или травмой?
18. Первая помощь при переломе конечности.
19. Как вычисляется индекс массы тела?
20. Комплекс физических упражнений при лечении остеохондроза.
21. Физиологический механизм таких явления, как «мертвая точка» и «второе дыхание».
22. Субъективные показатели состояния своего организма.
23. Объективные показатели состояния своего организма.
24. Методика определения состояния дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи).
25. Дневник самоконтроля.
26. История физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
27. Студенческий спорт и система спортивных соревнований.

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

**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.

Для подготовки ответов на вопросы обучающиеся используют чистый лист бумаги любого размера и ручку. На листе бумаги обучающиеся указывают свои фамилию, имя, отчество (при наличии), номер учебной группы и дату проведения текущего контроля успеваемости. Научно-педагогический работник устно задает два вопроса, которые обучающийся может записать на подготовленный для ответа лист бумаги. В течение установленного научно-педагогическим работником времени обучающиеся письменно формулируют ответы на заданные вопросы. По истечении указанного времени листы бумаги с подготовленными ответами обучающиеся передают научно-педагогическому работнику для последующего оценивания результатов текущего контроля успеваемости.

При подготовке ответов на вопросы обучающимся запрещается использование любых электронных и печатных источников информации.

В случае обнаружения научно-педагогическим работником факта использования обучающимся при подготовке ответов на вопросы указанные источники информации – оценка результатов текущего контроля соответствует 0 баллов и назначается дата повторного прохождения текущего контроля успеваемости. Текущий контроль успеваемости обучающихся по результатам выполнения лабораторных и (или) практических работ осуществляется в форме отчета, который предоставляется научно-педагогическому работнику на бумажном и (или) электронном носителе. Научно-педагогический работник, после проведения оценочных процедур, имеет право вернуть обучающемуся отчет для последующей корректировки с указанием перечня несоответствий. Обучающийся обязан устранить все указанные несоответствия и направить отчет научно-педагогическому работнику в срок, не превышающий трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости.

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.

**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



1629266923



текущего контроля успеваемости;

2. получить положительные результаты аттестационного испытания.

Для успешного прохождения аттестационного испытания обучающийся в течение времени, установленного научно-педагогическим работником, осуществляет подготовку ответов на два вопроса, выбранных в случайном порядке. Для подготовки ответов используется чистый лист бумаги и ручка. На листе бумаги обучающиеся указывают свои фамилию, имя, отчество (при наличии), номер учебной группы и дату проведения аттестационного испытания. При подготовке ответов на вопросы обучающимся запрещается использование любых электронных и печатных источников информации. По истечении указанного времени, листы с подготовленными ответами на вопросы обучающиеся передают научно-педагогическому работнику для последующего оценивания результатов промежуточной аттестации. В случае обнаружения научно-педагогическим работником факта использования обучающимся при подготовке ответов на вопросы указанные источники информации – оценка результатов промежуточной аттестации соответствует 0 баллов и назначается дата повторного прохождения аттестационного испытания. 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. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – ISBN 9785000322420. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=482034](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=482034) (дата обращения: 15.08.2021). – Текст : электронный.

2. 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.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э. Н. Вайнер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – ISBN 9785976503151. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=500656](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=500656) (дата обращения: 15.08.2021). – Текст : электронный.

2. Скворцова, М. Ю. Спортивное питание : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений / М. Ю. Скворцова ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2013. – 104 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utcbposob:common> (дата обращения: 16.08.2021). – Текст : 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: 17.08.2021). – Текст : электронный.

2. 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. Заплатина. – Кемерово : КузГТУ, 2019. – 43 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9839> (дата обращения: 17.08.2021). – Текст : электронный.



1629266923

3. 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: 17.08.2021). – 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 библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>

#### **6.5 Периодические издания**

1. Вестник Кузбасского государственного технического университета : научно-технический журнал (печатный/электронный) <https://vestnik.kuzstu.ru/>

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

ЭИОС Филиала КузГТУ в г. Новокузнецке:

а) Библиотека Филиала КузГТУ в г. Новокузнецке : [сайт] / Филиала КузГТУ в г. Новокузнецке. -Новокузнецк : КузГТУ, [б. г.]. – URL: <http://lib.kuzstu-nf.ru> / (дата обращения: 11.01.2021). – Текст:электронный.

б) Портал филиала КузГТУ в г. Новокузнецке: Автоматизированная Информационная Система (АИС): [сайт] / Филиала КузГТУ в г. Новокузнецке. – Новокузнецк : КузГТУ, [б. г.]. – URL: <http://portal.kuzstu-nf.ru> / (дата обращения: 11.01.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

с) Электронное обучение : Филиала КузГТУ в г. Новокузнецке. -Новокузнецк : КузГТУ, [б. г.]. – URL: <http://158.46.252.206/moodle/> (дата обращения: 11.01.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей Филиала КузГТУ. – Текст: электронный.

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

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.



1629266923

## **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. 7-zip
5. Microsoft Windows
6. ESET NOD32 Smart Security Business Edition
7. Kaspersky Endpoint Security
8. Браузер Спутник

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

Помещение «Большой зал» (без номера) в здании спортивно-оздоровительного комплекса «Родник» представляет собой учебную аудиторию (спортивный зал) для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультации, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы.

Основное оборудование и технические средства обучения:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- канат для перетягивания d-4 см, длина 12м
- щиты баскетбольные стационарные, ворота, корзины, сетки баскетбольные, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- стол теннисный
- козел гимнастический прыжковый переменной высоты
- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка для прыжков и метания; мат гимнастический, мостик гимнастический, секундомер электрический

Помещение № 28 представляет собой учебную аудиторию (тренажерный зал общефизической подготовки) для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультации, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы.

Перечень основного оборудования:

– Тренажер силовой Body - 1 шт., скамья Бенч складная BW-3210АЕН - 1шт., велотренажер BC5310X - 1шт., беговая дорожка Oxigen Fitness Ferrum M - 1 шт., шведская стенка с турником и брусками - 2 шт., медбол - 4 шт., скакалки - 15 шт.; обручи - 15 шт., штанга с блинами разного веса - 2 шт., лапа боксерская - 1 комплект., макивара - 2 шт., набор для настольного тенниса -2 шт., босу с эспандером и насосом - 1 шт., мяч гимнастический массажный - 2 шт., коврик для йоги - 4 шт.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью (столами, стульями), компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала КузГТУ в г. Новокузнецке.

## **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;
- 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.



1629266923