

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т.Ф.ГОРБАЧЕВА»  
Филиал КузГТУ в г. Белово

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  И.К. Костинец  
« 31 » 08 20 21 г.



### Рабочая программа дисциплины

#### Физическая культура и спорт

Направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»  
Профиль 01 «Прикладная информатика в экономике»

Присваиваемая квалификация "Бакалавр", год набора 2021

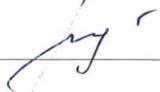
Форма обучения  
очная

Переутверждено  
« 16 » 06 20 21 г.  
Директор филиала КузГТУ в г. Белово  
 И.К. Костинец




Белово 2021

---

Рабочую программу составил ст. преподаватель  Н.В. Лысенкова

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры экономической безопасности и менеджмента

Протокол № 10 от «15» 06 2021 г.

Зав. кафедрой экономической безопасности и менеджмента  И.Ю. Верчагина

Согласовано учебно-методическим советом филиала КузГТУ в г. Белово

Протокол № 11 от «22» 06 2021 г.

Председатель учебно-методического совета  Ж.А. Долганова

## 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:**

Знает:

- основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания;
- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.

Умеет:

- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;
- использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков;
- подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.

Владеет:

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

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		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции	16		
Лабораторные занятия			
Практические занятия	16		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	40		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		

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

##### 4.1. Лекционные занятия

Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание	Количество часов		
	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 физической 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		
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		
<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>		

##### 4.2. Практические (семинарские) занятия

Тема занятия	Количество часов		
	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		
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		
<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>		

##### 4.3. Самостоятельная работа студента

Виды СРС	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов лекций для подготовки к занятиям	20		
Оформление отчетов по практическим и(или) лабораторным работам, подготовка к тестированию	14		
Подготовка к промежуточной аттестации	6		
<b>ИТОГО</b>	<b>40</b>		

#### 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Физическая культура и спорт", структурированное по разделам (темам)

##### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств

Форма(ы) текущего контроля	Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Уровень
Опрос по контрольным вопросам, тестирование,	УК-7	Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания;</li> <li>- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;</li> <li>- использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков;</li> <li>- подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий;</li> <li>- методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой;</li> <li>- методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.</li> </ul>	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 успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут проводиться как при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимися, так и с использованием ресурсов ЭИОС филиала КузГТУ, в том числе синхронного и (или) асинхронного взаимодействия посредством сети «Интернет».

### 5.2.1.Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в опросе обучающихся по контрольным вопросам, защите отчетов по лабораторным и(или) практическим работам. Опрос по контрольным вопросам:

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

Например:

1. Общественные и специфические функции и формы физической культуры?
2. Методические основы процесса проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом?

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.

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	Не зачтено	Зачтено

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

Например:

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:
- физические упражнения;
  - оздоровительные силы природы;
  - гигиенические факторы;
  - 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:

- ответы обучающихся на вопросы во время опроса.

При проведении промежуточного контроля 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	не зачтено	зачтено

#### Примерный перечень вопросов к зачету:

- Ценности физической культуры.
- Определение понятия «Спорт».
- Основные положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- Средства и методы развития выносливости.
- Средства и методы развития силы, быстроты, гибкости.
- История участия российских спортсменов в летних и зимних Олимпийских играх (1992-2018 гг.).
- Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
- Основные принципы закаливания организма.
- Сердечно-сосудистая система человека.
- Органы пищеварения человека.
- Дыхательная система.
- Рациональный режим питания.
- Белки, жиры, углеводы. Их значение для организма.
- Минеральные вещества, витамины. Продукты их содержащие.
- Гравитационный шок. Причины возникновения.
- Глипогликемический шок. Его последствия и профилактика.
- Что называется повреждением или травмой?
- Первая помощь при переломе конечности.
- Как вычисляется индекс массы тела?
- Комплекс физических упражнений при лечении остеохондроза.
- Физиологический механизм таких явления, как «мертвая точка» и «второе дыхание».
- Субъективные показатели состояния своего организма.
- Объективные показатели состояния своего организма.
- Методика определения состояния дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи).
- Дневник самоконтроля.
- История физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- Студенческий спорт и система спортивных соревнований.

### 5.2.3. Методические материалы, 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.

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.

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.

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 филиала КузГТУ.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут быть организованы с использованием ЭИОС филиала 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. Заплата, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплата, М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им Т. Ф. Горбачева". – Кемерово: Издательство КузГТУ, 2010. – 73 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>. – Текст: электронный.

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



## 6.2 Дополнительная литература

1. Тютеньков, С. Б. 20 лет мини-футбольному клубу КузГТУ: история развития. 1995–2015: монография / С. Б. Тютеньков ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово: Издательство КузГТУ, 2015. – 300 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20123&type=monograph:common>. – Текст: электронный.
2. Козлов, С. Д. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / С. Д. Козлов; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово: КузГТУ, 2011. – 42 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90536&type=utchposob:common>. – Текст: электронный.
3. Скворцова, М. Ю. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе: учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Н. А. Букреева; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово: КузГТУ, 2012. – 112 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common>. – Текст: электронный.
4. 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=utchposob:common>. – Текст: электронный.
5. Скворцова, М. Ю. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе: учебное пособие для студентов всех форм обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Т. С. Максимова, И. С. Быков; ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово: КузГТУ, 2016. – 80 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common>. – Текст: электронный.
6. 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: электронный.
7. 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: электронный.

## 6.3 Методическая литература

1. 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> – Текст : электронный.

## 6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотека КузГТУ <https://elib.kuzstu.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>
3. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>

## 6.5 Периодические издания

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

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

1. Официальный сайт Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева. Режим доступа: <https://kuzstu.ru/>.
2. Официальный сайт филиала КузГТУ в г. Белово. Режим доступа: <http://belovokyzgty.ru/>.
3. Электронная информационно-образовательная среда филиала КузГТУ в г. Белово. Режим доступа: <http://eos.belovokyzgty.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp?>

## 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 филиала 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, установленным в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

2.3 подготовка к промежуточной аттестации в соответствии с порядком, установленным 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 "Физическая культура и спорт", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. Mozilla Firefox
2. Google Chrome
3. Opera
4. Yandex
5. Microsoft Windows
6. 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 дисциплине предусмотрены специальные помещения:

**Помещения в здании спортивной школы** представляют собой учебную аудиторию (спортивный зал 1, спортивный зал 2) для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенную оборудованием и техническими средствами обучения

### **Перечень основного оборудования:**

Специальная мебель: стол теннисный, гимнастическая перекладина, шведская стенка.

Щиты баскетбольные, стационарные ворота, корзины, сетки волейбольные, стойки, антенны.

Козел гимнастический прыжковый переменной высоты.

Беговые дорожки.

Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, мячи и ракетки для тенниса, скакалки, обручи, гранаты, секундомеры.

Оборудование для силовых упражнений.

Оборудование для занятий аэробикой.

### **Учебно-наглядные пособия:**

Тематические иллюстрации.

**Помещение № 320** представляет собой учебную аудиторию для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенную оборудованием и техническими средствами обучения

### **Перечень основного оборудования:**

Проекционный экран.

Переносной ноутбук.

Проектор Acer X1230S, максимальное разрешение 1024x768

Доска

Переносная кафедра

Учебная мебель

### **Учебно-наглядные пособия:**

Информационные стенды- 2шт.

Тематические иллюстрации.

### **Программное обеспечение:**

Операционная система Microsoft Windows 10

Пакеты программных продуктов Office 2010.

Средство антивирусной защиты ESET Endpoint Antivirus

**Помещение № 219 для самостоятельной работы обучающихся** оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронно-образовательную среду Организации.

**Перечень основного оборудования:**

Автоматизированные рабочие места – 10  
Компьютер-моноблок Lenovo Idea Centre C225 -10 шт.  
Диагональ 18.5"Разрешение 1366 x 768  
Типовая конфигурация AMDE-Series / 1.7 ГГц / 2 Гб / 500 Гб  
Гигабитный Ethernet  
Максимальный объем оперативной памяти 8Гб  
Интерфейсы RJ-45 и HDMI.  
Учебная мебель

**Учебно-наглядные пособия:**

Информационные стенды 2 шт.  
Тематические иллюстрации.

**Программное обеспечение:**

Операционная система Microsoft Windows 10  
Пакеты программных продуктов Office 2010.  
Средство антивирусной защиты ESET Endpoint Antivirus  
Доступ к электронным библиотечным системам «Лань», «Юрайт», «Технорматив», электронной библиотеке КузГТУ, справочно - правовой системе «КонсультантПлюс», электронной информационно-образовательной среде филиала КузГТУ в г. Белово, информационно-коммуникационной сети «Интернет».  
АБИС: 1-С библиотека.

**Помещение № 318 для самостоятельной работы обучающихся** оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронно-образовательную среду Организации.

**Перечень основного оборудования:**

Общая локальная компьютерная сеть Интернет.  
Автоматизированные рабочие места – 20  
Ноутбуки-20  
Автоматизированное рабочее место преподавателя  
Процессор Intel Core i3-2120 Sandy Bridge 3300 МГц s1155, оперативная память 8 Гб (2x4 Гб) DDR3  
1600МГц, жёсткий диск 500 Гб 7200 rpm  
Видео-карта AMD Radeon RX 560 2 Гб  
Принтер лазерный HP LaserJet Pro M104a  
Интерактивная система SmartBoardSB680  
Переносная кафедра  
Флипчарт  
Учебная мебель

**Учебно-наглядные пособия:**

Перекидные системы – 2шт.

Тематические иллюстрации

**Программное обеспечение:**

Операционная система Microsoft Windows 10  
Пакеты программных продуктов Office 2010.  
Средство антивирусной защиты ESET Endpoint Antivirus  
Программный комплекс Smart для интерактивных комплектов.  
Доступ к электронным библиотечным системам «Лань», «Юрайт», «Академия», «Znanium.com» электронной библиотеке КузГТУ, электронной информационно-образовательной среде филиала КузГТУ в г. Белово, информационно-коммуникационной сети «Интернет».

**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.