МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева» в г. Белово (филиал КузГТУ в г. Белово)



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Специальность «21.05.04 Горное дело» Специализация «09 Горные машины и оборудование»

> Присваиваемая квалификация "Горный инженер (специалист)"

Форма обучения очно-заочная

Переутверждено
16.05.2023г.
Директор филиала КузГТУ в г. Белово
И.К. Костинец

Рабочую программу составил старший преподаватель А.А. Старокоров
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры экономической безопасности и менеджмента
Протокол №10 от18.06.2019
Зав. кафедрой экономической безопасности и менеджмента И.Ю.Верчагина
Протокол №12 от01.07.2019
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: общекультурных компетенций:

ОК-8 - владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья; методы физического воспитания; основы совершенствования физических качеств; методику подбора средств ППФП;

Уметь: дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; использовать средства ППФП для развития профессионально важных двигательных умений и навыков; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий.

Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основами ППФП; методикой проведения самостоятельных занятий.

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

Знать:

- основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья;
- методы физического воспитания;
- основы совершенствования физических качеств;
- методику подбора средств ППФП;

Уметь:

- дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма;
- использовать средства ППФП для развития профессионально важных двигательных умений и навыков;
 - осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий.
 - Владеть:
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
 - основами ППФП;
 - методикой проведения самостоятельных занятий.

2 Место дисциплины "Физическая культура и спорт " в структуре ОПОП специалитета

Для освоения дисциплины необходимо владеть знаниями умениями, навыками, полученными в рамках среднего общего образования и (или) среднего специального и (или) дополнительного профессионального образования.

В области

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.

	Колич	ество	часов
Форма обучения	ОФ	3Ф	ОЗФ
Курс 1/Семестр 1			
Всего часов			72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
Аудиторная работа	3		
Лекции			4
Лабораторные занятия			



Практические занятия	6
Внеаудиторная работа	
Индивидуальная работа с преподавателем:	
Консультация и иные виды учебной деятельности	
Самостоятельная работа	62
Форма промежуточной аттестации	зачет

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

4.1. Лекционные занятия

Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание	Трудоє	емкость в ч	acax
	ОФ	3Ф	ОЗФ
1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура и спорт личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.			1
2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.			1
3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.			0,5



4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовкиа. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.		0,5
5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий улиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.		0,5
6. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.		
7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессиональноприкладной физической подготовленности студентов.		



8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		0,5
Производственная Физическая культура и спорт. Производственная		
гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика		
профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и		
профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географоклиматических условий и других факторов на		
содержание физической культуры. Роль физической культуры в производственном коллективе.		
ИТОГО		4

4.2 Практические (семинарские) занятия

Тема занятия	Труд	оемкость в ч	асах
	ОФ	3Ф	ОЗФ
1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.			2
2. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).			1
3. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.			1



релаксации в спорте. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	6
4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной	2

4.3 Самостоятельная работа студента и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Вид СРС	Труд	оемкость в ч	насах
	ОФ	3Ф	ОЗФ
1. Работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами.			62
итого			62

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

№Наименование	Содержание (темы) раздела	Код	Знания, умения,	Форма текущего
разделов дисциплины		компетенции	необходимые для формирования	контроля знаний, умений, навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции
•	Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической федерации». Физическая культура и спорт ичности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья; принципы физического воспитания; методы и средства физического воспитания. уметь: интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений	TECT



Основные положения физического воспитания в высшем учебном заведении. 2 СОЦИАЛЬНО- Организм человека как единая соновные биологические саморазвивающаяся и основные физического воспитания и методы физического биологическая система. КуЛьтуры воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и сооразе методы физического организма в целях обеспечения умственной и физической удытьтуры и совершенствования финциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической удытьтуры и систем организма отдельных систем организма отдельных систем организма и дорового образа жизни. Диагательные функция и ловышение устойчивости организма условием к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГОЗДоровье человека к различным условиям внешней среды. В образе жизни. Здорового образа жизни. Структура жизнедеятельности организма человека к различным уривней устойчивости организма и его образа жизни. Организма и его образа жизни. Здоровья образе жизни. Здоровый образ жизни. Основные требования к условие требования к условие требования к условие с отражение в образе жизни. Здорового образа жизни. Основные гурктуры жизнедеятельности диактерным самостоятельных к условие с отражение в образе жизни. Здорового образа жизни. Основные гурктуры жизнедеятельности здорового образа жизни. Основные гурктуры образе жизни. Основные гурктуры образе жизни. Основные гурктуры образе жизни. Основные гурктуры образе жизни. Кунтерии эффективности зановней в здорового образа жизни. И СПЕЦИАЛЬНАРДиачического воспитания. Основы обучения движенням. Основы обучения движенням. Основы обучения движенням. Основы обучения движенням основания физического воспитания. Основы обучения движенням основание и задачи. Стециальная подготовка, ее цели и задачи. Сте				
воспитания в высшем учебном заведении. 2 СОЦИАЛЬНО- БИОЛОГИЧЕСКИЕ с доморазвивающаяся и ОСНОВЫ с доморазвивающаяся и основы физического биологическая с доморазирующаяся и социально-экологических фежторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности оправиям под воздействием направленной способами организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная и оповышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека к ценность организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека к ценность организма человека к различным условиям внешней среды. 4 ОСНДВЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека к ценность организма чело образа жизни. Структура и его образа жизни. Структура и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования и узареческого воспитания. Основы обучения движениям. Оспециальная физического воспитания, осмовотовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовка.				
2 СОЦИАЛЬНО- БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОВОВДЕНИЯ ООНОВЫ ОИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОВОВДЕНИЯ ООНОВЫ ОИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОВОВДЕНИЯ ООНОВЫ ОИЗИЧЕСКОЙ КОЛОТИЧЕСКИЙ ООНОВЫ ОИЗИЧЕСКОЙ КОЛОТИЧЕСКИЙ ООНОВЫ ОИЗИЧЕСКОЙ КОЛОТИЧЕСКИЙ ООНОВЫ ОИЗОНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВ			организации физического	•
2 СОЦИАЛЬНО- БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Воздаействия природных и социально-экопогических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиопогические механизмы и закономерности совершенствования от дельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательнае устойчивости организма енповека к различным Торь и спорта в замосвара общей культуры и повышение устойчивости организма человека к различным торь и спортания задоровов образа жизни. ЗОРОВЬЯ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность организма человека к различным физического воспитания; средствеми физического воспитания здорового образа кизни и его образа мизни. Структура жизнецентельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здорового образа жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требовании к организации здорового образа жизни. устражение в здоровом образе жизни. Критерии фефективности и специальная физического воспитания; средствеми физического воспитания; средствеми физического воспитания; средствеми построения построе			воспитания в высшем учебном	•
руганиям человеча как единая рысического воспитания; формировать физического воспитания; формировать поизического воспитания и жизнеделенный учренней и дакономерности организма и доровно образа жизни. Структура и спорта в уголожа жизни. Структура и оповышение устойчивости организма под воздействием направлений совершенствования отдельных систем организма под воздействием направлений организма под воздействием направлений физической тренировки. Двигательная функцион и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека к различным условиям внешней среды. Образа жизни. Структура жизнедеятельности студента и его образа жизни. Основыы дарорового образа жизни. Основные гребования и самосовершенствование в здорового образа жизни. Основные гребования и самосовершенствование в здорового образа жизни. Основные гребования к организации здорового образа жизни. Основные пребования к организации здорового образа жизни. Основные гребования и и стеменные и самосовершенствование в здорового образа жизни. Основные пребования к организации здорового образа жизни. Основные обучения движениям. Основы обучения д			заведении.	• • •
основы основных факторов на организм и каческих факторов на организм и совершенствованием функциональных возможностей организмы и закономерности совершенствования от деления и повышение устойчивской физической физической физической физической физической деятельности. Физиопические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направлению физической физической тренировки. Двигательная физической тренировки. Двигательная общей культуры и повышение устойчивости организма нешеней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГОЗдоровье человека как ценность организма человека к различным укрепления организма и повышение устойчивости организма человека к различным укрепления и размического воспитания. Образа жизни. Основы обучения движениям. Основы обучения д	2	СОЦИАЛЬНО-	Организм человека как единая	
основы физической кологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения уметенной и физической деятельности. Физической деятельности физической деятельная и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность образа жизни. Студента и его образа жизни. Студента и его образа жизни. Основные тудента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии зффективности здорового образа жизни. Основы обреченя движениям. Основы обреченя движенская подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовка. Спортовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоно и и задачи. Структура спортовка, ее цели и задачи. Структура спортовка.		БИОЛОГИЧЕСКИЕ	саморазвивающаяся и	•
физической культуры и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физичоской деятельности ческие механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двитательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным укрепления здоровьт; физического воспитания; средствами и повышение организма человека к различным укрепления здоровьт; физического образа жизни. Стуктура и спотот в сотражение в образе жизни. Стуктура и сто образа жизни. Студентов и ее отражение в образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные обучения движенское самововспитание и самосовершенствования физическое воспитания. Основно образа жизни. Основные обучения движениям. Основно образа жизни. Основные обучения движением. Основно образа жизни. Основные обучения движенского воспитания. Основно образа жизни. Основно образа жизни и стести образа жизни. Основно образа жизни и и задачи. Структура с			· ·	
КУЛЬТУРЫ Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства фамической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и фазической деятельности. Физиопогические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двитательная функция и повышение устой-ивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГОЗдоровье человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИи факторы, его определяющие. Взаимосявая общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнелеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. ПОДГОТОВКА Вфизическое самювоспитания, Основы обучения движениям. Основы обучения движение в приципы и задачи. Структура спортовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовка.				' ' '
социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в угравлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физииологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устой-ивости организма человека к различным укловиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГОЗ Доровье человека к к различным укловиям внешней среды. Студента и его образа жизни. Стуктура студента и его образа жизни. Стуктура студента и его образа жизни. Основные требования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основно образа жизни основности здорового образа жизни. Основно образа жизни. Основно образа жизни. Основно образа жизни основности здорового образа жизни. Основно образа жизни основности здорового образа жизни. Основно образа жизни основности здоровот				i '
факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физической деятельности. Физической деятельности. Физической деятельности организма и закономерности здорового образа жизни. Основышение организма человека к различным усповимы внешней среды. Обеслечении дорового образа жизни. Стодента и его образа жизни. Структура кажанедаетельности студента и его образа жизни. Структура жизнеция и образа жизни. Основные и ее отражение в образе жизни. Здоровью как условие формирования дорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требование в здоровью образе жизни. Основные требование в здоровом образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования в здоровом образе жизни. Основно обрезе жизни. Основно образе		R931B131 BI		- I
жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность обеспечении здоровья; методами физического образа жизни. СТУДЕНТА. Ваммосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Основные пребования карорового образа жизни. Основные требования карорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования мизисское самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основы обучения движениям. Основы обучения движеносто воспитания. Основы обучения движениям. Основы обучения движеносто воспитания. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движ				·
Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГОЗдоровье человека ка ценность обераза жизни. Структуры студента и его образа жизни. Структуры студента и его образа жизни. Структуры жизниеденятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Основные пребования к доровью окак условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к доровью образа жизни. Основные требования к доровью образа жизни. Основные требования к дорового образа жизни. Основные требования к дорового образа жизни. Основные требования к дорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основные самовоспитания с регования бизическое самовоспитания методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям обучения движениям. Основы обучения движениям обучения движениям обучения движениям обучения движениям обучения движениям обучениям обучения движен			' '	2.1
спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных смстем организма под воздействием направленной уможнеской тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. З ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность организма человека к различным условиям внешней среды. СТУДЕНТА. Ваммосвязь общей культуры стренствии ЗДОРОВЬЯ ЗДОРОВЬЯ ЗДОРОВЬЯ ЗДОРОВЬЯ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность обеспечении здами сохранения и укрепления здоровья; методами физического воспитания; средствами физического воспитания; принципами построения сомрожение в образе жизни. Здоровью образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здоровью образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основы обучения движениям. Основы обучения структура спортивной подготовка. Спортивная подготовка, е цели и задачи. Структура спортивной подготовка. Спортивная подготовка, е цели и задачи. Структура спортивной подготовка.				•
освершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и законкомерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГОЗдоровье человека как ценность организма и его образа жизии. Структура жизинедеятельности студентов и ее отражение в образа жизии. Организации здорового образа жизии. Основные требования к организации здорового образа жизии. Основные требования к организации здорового образа жизии. Критерии эффективности задоровом образа жизии. Критерии эффективности задоровом образа жизии. Критерии эффективности задоровом образа жизии. Критерии эффективности в здоровом образа жизии. Критерии эффективности в здоровом образа жизии. Критерии эффективности в здоровом образа жизии. Критерии эффективности в обучения движениям. Основы освершенствование и следидлыная физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы освершенствование и следидлыная физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы освершенствования физического воспитания. Основы освершенствования физического воспитания. Основы освершенствования физического воспитания. Основы освершенствования и и задачи. Стециальная физического воспитания. Основы освершения остать об объема об объем			1	
функциолальных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма чеповека к различным усповиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность обрада жизни. Структуры студента и его образа жизни. Структуры студента и его образа жизни. Структуры жизнецеляетельности студента и его образа жизни. Структуры жизнецеляетельности студента и его образа жизни. Структуры жизнецеляетельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии зффективности самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии зффективности корганизации удорового образа жизни. Критерии зффективности самосовершенствование в здорового образа жизни. Критерии зффективности образе жизни. Критерии зффективносто образа жизни. Критерии зффективносто образе жизни. Критерии зффективносто			спорта в управлении	' ' '
функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней греды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИ факторы, его определяющие. Студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности организмы и его образа жизни. Основные тудентов и ее отражение в образе жизни. Здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы Обучения Обучения Обучения Обучения Обучения Обучения Обучения Обучения Обучения Обуч			совершенствованием	
организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность оБРАЗА ЖИЗНИ факторы, его определяющие. Студента и его образа жизни. Структура культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности отдентов и е е отражение в образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности и самосовершенствование в здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основы образе жизни. Критерии эффективности образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Основы обрачения движениям. Основы обрачения движениям. Основы совершенствование принципы подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовки. Зоны и и задачи. Структура спортивной подготовки.			функциональных возможностей	
умственной и физической преятельности. Физической механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИ факторы, его определяющие. СТУДЕНТА. Физическая КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ 3 ДОРОВЬЯ 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИ и факторы, его определяющие. СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИ и его образа жизни. Студента и его образа жизни. Студента и его образа жизни. ОСНОВНЫ как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Основы Физических качеств и формирование подготовка. Системе обучения движениям. Основы Физического воспитания. Основы Образе кизни. Критерии зффективности здорового образа жизни. Основы Образе кизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основы Образе кизни. Критери эффективности здорового образа жизни. Основы Образе кизни. Основы Образе кизни и структор котор к			организма в целях обеспечения	· ·
деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГОЗдоровье человека к различным условиям внешней среды. Студента. Взаимосвязь общей культуры мизического воспитатия; средствами физического воспитатия образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее огражение в образе жизни. Здоровью как условие методемие и укрепления здоровья; методами физического воспитатия построения построения построения построения здоровьом как условие формирования здорового образа жизни. Основные принципы критерии эффективности самоссовершенствование в здорового образа жизни. Критерии эффективности и самоссовершенствование в здорового образа жизни. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы образения движениям. Основы образение принципы и задачи. Специальная физических качеств в процессе физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			умственной и физической	
механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условимя внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность организма человека к как ценность организма человека как ценность образа жизни. Структура и СПОРТ в образа жизни. Обеспечений и условием как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы осовершенствования физических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Спортивная подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Стеруктура спортивной подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Стеруктура спортивной подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Стеруктура спортивной подготовка.			деятельности. Физиологические	
совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным усповиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека к различным усповиям внешней среды. Студента, и его образа жизни. Студента и его образа жизни. Студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критери здорового образа жизни. Крит			·	·
систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ЗОровье человека как ценность образа жизни, Студента. В ваммосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Стурктура и ситорт и ее отражение в образе жизни. Здоровью бараз жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии здорового образа жизни. Основы обучения движениям. Основы обручения движениям физических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Спортивная подготовка. Спортивная подготовка, ее цепи и задачи. Стецуальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цепи и задачи. Стецуальнай оподготовка.			·	
воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГОЗдоровье человека как ценность образа жизни. Структура жизнедеятельности студента. Взаимосвязь общей культуры образе жизни. Структура жизнедеятельности студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здоровом образе жизни. Критерии эффективности здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям основным образоваться структуры спортивной подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки.				
физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИ факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Струдента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Пичное отношение к здоровыю как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии зферективности здорового образа жизни. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям основа спетиты движениям. Основы обучения движениям основа спетиты движениям обучениям движениям основа спетиты движениям обучениям движениям			' ''	сохранения и
Двигательная функция и повышение устой-ивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИ и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура и спорт в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии зфективности здорового образа жизни. Критерии зфорективности здорового образа жизни. ОСПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям подготовка, ее цели и задачи. Стециальная физическая подготовка, спортивная подготовка, спортивная подготовка, спортивная подготовка, с цели и задачи. Структура спортивной подготовки.				укрепления
повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГОЗДОРОВЬЕ человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИ и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура издента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы Обучения движениям. Основы обучениям движениям обучениям движениям образа жизни.				здоровья;
организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИИ факторы, его определяющие. СТУДЕНТА. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровыю как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям о				методами
организма человека к различным условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГОЗДОровье человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИ и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективност			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	физического
условиям внешней среды. 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО Здоровье человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИ и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Студента и его образа жизни. Студентов и ее отражение в образе жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии зффективности здорового образа жизни. Критерии зфрективности здорового образа жизни. Критерии зфрективности здорового образа жизни. Критерии здоровом об			организма человека к различным	l'
3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГОЗдоровье человека как ценность ОБРАЗА ЖИЗНИ и факторы, его определяющие. СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБЕСПЕЧЕНИИ ОСНОВНЫЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСНОВНЫЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСНОВНЫЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСНОВНЫЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЕСПЕТЬНЫЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЕСПЕТЬНЫЕ ОБЕСПЕ			условиям внешней среды.	
ОБРАЗА ЖИЗНИ факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровыю как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии зфективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффе	3	основы здорового	Здоровье человека как ценность	
СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Стурктура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. ОПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Качеств. формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Стециальная физическая стортивной подготовки. Зоны и		ОБРАЗА ЖИЗНИ	и факторы, его определяющие.	l'
фИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы и СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО вОСПИТАНИЯ возрачения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и		СТУДЕНТА.		
ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требование в здоровом образе жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы обучения движениям. Основы освершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, се цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и		ФИЗИЧЕСКАЯ		
объеспечении здоровья студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровыю как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требование и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. СПЕЦИАЛЬНАЯ физические принципы и специальная физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая спортовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и		КУЛЬТУРА И СПОРТ В	-	· ·
образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требование и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. История движениям. Основы ОСПСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств в процессе физических качеств в процессе физического воспитания. Общая физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и		ОБЕСПЕЧЕНИИ		
жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств в процессе физических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и		ЗДОРОВЬЯ	-	физкультурно-
Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. И СПЕЦИАЛЬНАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА В физического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств процессе физических качеств в процессе физических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и				оздоровительных
как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы Обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			-	занятий.
здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. И СПЕЦИАЛЬНАЯ физические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА В физического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			-	
Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическое физическое поспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и				
организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА В физического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств исихических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и				
жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физической подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			Основные требования к	
самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			организации здорового образа	
самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			жизни, физическое	
самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА В физического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			•	
здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических ВОСПИТАНИЯ качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и				
Критерии эффективности здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических ВОСПИТАНИЯ качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			_	
здорового образа жизни. 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических ВОСПИТАНИЯ качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и				
4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ Методические принципы И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических ВОСПИТАНИЯ качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и				
И СПЕЦИАЛЬНАЯ физического воспитания. Методы ПОДГОТОВКА В физического воспитания. Основы СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических ВОСПИТАНИЯ качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и	1	OEIIIVA PINSINITEORVA		
ПОДГОТОВКА Вфизического воспитания. Основы СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и	4			
СИСТЕМЕ обучения движениям. Основы ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и				
ФИЗИЧЕСКОГО совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и				
воспитания качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и				
психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			·	
физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и		БОСПИПАПИЛ		
Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и				
ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			1:	
физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			-	
Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и				
и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и			1.	
подготовки. Зоны и				
интенсивность физических			подготовки. Зоны и	
	L		интенсивность физических	



		нагрузок. Значение мышечной
		релаксации. Возможность и
		условия коррекции физического
		развития, телосложения,
		двигательной и функциональной
		подготовленности средствами
		физической культуры и спорта в
		студенческом возрасте. Формы
		занятий физическими
		упражнениями. Учебно-
		тренировочное занятие как
		основная форма обучения
		физическим упражнениям.
		Структура и направленность
		учебно-тренировочного занятия.
5	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ	Мотивация и
	САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ	целенаправленность
	ЗАНЯТИЙ	самостоятельных занятий.
	ФИЗИЧЕСКИМИ	Формы и содержание
	УПРАЖНЕНИЯМИ	самостоятельных занятий.
		Организация самостоятельных
		занятий физическими
		•
		упражнениями различной
		направленности. Характер
		содержания занятий в
		зависимости от возраста.
		Планирование и управление
		самостоятельными занятиями.
		Границы интенсивности нагрузок
		в условиях самостоятельных
		занятий улиц разного возраста.
		Взаимосвязь между
		интенсивностью нагрузок и
		уровнем физической
		подготовленности. Гигиена
		самостоятельных занятий.
		Самоконтроль за
		эффективностью
		самостоятельных занятий.
		Участие в спортивных
e	СПОРТ	соревнованиях.
6	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ	Массовый спорт и спорт высших
		достижений, их цели и задачи.
	СПОРТА ИЛИ CИСТЕМ	Спортивная классификация.
	ФИЗИЧЕСКИХ	
	УПРАЖНЕНИЙ	Особенности организации и
		планирования спортивной
		подготовки в вузе. Спортивные
		соревнования как средство и
		метод общей физической,
		профессиональноприкладной,
		спортивной подготовки
		студентов. Система студенческих
		спортивных соревнований.
		Общественные студенческие
1		спортивные организации.
	1	
		Опимпийские игоы и
		Олимпийские игры и
		Универсиады. Современные
		Универсиады. Современные популярные системы физических
		Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и
		Универсиады. Современные популярные системы физических



	Τ
	или системы физических
	упражнений для регулярных
	занятий. Краткая
	психофизиологическая
	характеристика основных групп
	видов спорта и систем
	физических упражнений.
7 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-	Личная и социально-
ПРИКЛАДНАЯ	экономическая необходимость
	специальной психофизической
	подготовки человека к труду.
,	Определение понятия ППФП, ее
ОТУДЕПТОВ	T
	цели, задачи, средства. Место
	ППФП в системе физического
	воспитания студентов. Факторы,
	определяющие конкретное
	содержание ППФП. Методика
	подбора средств ППФП.
	Организация, формы и средства
	Контроль за эффективностью
	профессионально-прикладной
	физической подготовленности
	студентов.
в физическая	Производственная Физическая
	культура и спорт.
СПЕЦИАЛИСТА	методов и средств физической
	культуры и спорта в рабочее и
	свободное время специалистов.
	Профилактика
	профессиональных заболеваний
	и травматизма средствами
	физической культуры.
	Дополнительные средства
	повышения общей и
	профессиональной
	работоспособности. Влияние
	индивидуальных особенностей,
	географо-климатических условий
	и других факторов на
	содержание физической
	1
	культуры специалистов,
	работающих на производстве.
	Роль будущих специалистов по
1	внедрению физической культуры
	впедрению физической культуры
	ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1.Оценочные средства при текущей аттестации

Текущий контроль по дисциплине осуществляется при выполнении тестовых заданий по пройденным разделам дисциплины "Физическая культура и спорт". При проведении текущего контроля обучающимся предлогается тест, содержащий 20 вопросов в открытой и закрытой форме, на которые они должны дать ответы в письменном виде.

Например: 1. Средства формирования физической культуры личности.

Вопрос в закрытой форме.

Основным специфическим средством формирования физической культуры личности является:

1. физические упражнения;



9845000

- 2. оздоровительные силы природы;
- 3. гигиенические факторы;
- 4. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

Вопрос в открытой форме.

Вставьте пропущенное слово:

Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований, называются......

Критерии оценивания:

- 100 баллов при правильном и полном ответе на предложенный тест;
- 75-99 баллов при правильном ответе на 14 и более вопросов;
- 65-74 балла при правильном ответе на 12 вопросов;
- 25-64 баллов при правильном ответе только на 5 11 вопросов;
- 0-24 балла при отсутствии правильных ответов более чем на 15 вопросов.

Количество баллов	0-24	25-64	65-74	75-99	100	
Шкала оценивания	Не зачтено		Зачтено			

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется при опросе обучающихся по контрольным вопросам.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся задается два вопроса, на которые они должны дать полный и развернутый ответ.

Например:

- 1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества.
- 2. Понятия в области физической культуры и спорта. Критерии оценивания:
- 100 баллов при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 75-99 баллов при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 65-74 балла при правильном но не полном ответе на два вопроса или правильном и полном ответетолько на один из вопросов;
 - 25-64 баллов при правильном но не полном ответе только на один из вопросов;
 - 0-24 балла при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-24	25-64	65-74	75-99	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

Необходимо проработать конспекты лекций и, в случае необходимости, рассмотреть отдельные вопросы по предложенным источникам литературы. Все неясные вопросы по дисциплине обучающийся может разрешить на консультациях, проводимых по расписанию. Параллельно следует приступить к подготовке к практическим занятиям. При подготовке к выполнению практических заданий студент изучает теоретический материал в соответствии с тематикой лекции . Перед промежуточной аттестацией обучающийся должен сопоставить приобретенные знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, в случае необходимости, еще раз изучить необходимую литературу и (или) обратиться к преподавателю за консультацией. Также самостоятельная работа студентов заключается в самостоятельном изучении отдельных тем дисциплины "Физическая культура и спорт". При проведении текущего контроля обучающимся предлогается тест содержащий 20 вопросов в открытой и закрытой форме, на который они должны дать ответы в письменном виде, в течение 20 минут, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. По истечении указанного времени листы с ответами сдаются преподавателю на проверку. Результаты теста доводятся до сведения обучающихся не позднее трех учебных дней после даты его проведения. Если обучающийся воспользовался любой печатной или рукописной продукцией, а также любыми техническими средствами при выполнении теста, то его ответы на вопросы не принимаются.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины "Физическая культура и спорт"



11

6.1 Основная литература

- 1. Заплатина, О. А. Физическая культура: Методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие / О. А. Заплатина, М. Ю. Скворцова. Кемерово, 2010. 73 с. http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common
- 2. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис: учебное пособие / Д. М. Кобылянский. Кемерово, 2009. 62 c. http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common
- 3. Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза [Текст] : 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. Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common
- 4. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс]: 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, 2016. 80с. Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common
- 5. Заплатина, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект): монография / О. А. Заплатина; О. А. Заплатина; ФГБОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. Кемерово: Издательство КузГТУ, 2014. 194 с. ISBN 97858907010576. <u>URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common</u>. Текст: непосредственный + Текст: электронный.
- 6. Заплатина, О. А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатина ; О. А. Заплатина; ФГБОУ ВО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. Кемерово : Издательство КузГТУ, 2015. 190 с. ISBN 9785906805249. URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20122&type=monograph:common.

6.2 Дополнительная литература

- 7. Козлов, С. Д. Организация и методика проведения занятий по физической под- готовке в высших учебных заведениях: учеб. пособие. [Электронный ресурс] Кемерово : ГУ КузГТУ, 2011. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); цв.;12 см. Систем. требования : Pentium IV ; ОЗУ 610 Кб; Windows 2003; (CD-ROM-дисковод) ; мышь. Загл. с экрана. http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90536&type=utchposob:common
- 8. Валеология: учеб. пособие для студентов специальности «Социально-культурный сервис и туризм» / В. А. Дубчак, Н. А. Мелешкова и др. Кемерово, 2009. 120 с. http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90373&type=utchposob:common
- 9. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке специалистов: учебное пособие / М. Ю. Скворцова. Кемерово, 2007. 112 с. http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90022&type=utchposob:common
- 10. Скворцова,М.Ю. Спортивное питание [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений / ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания . Кемерово, 2013. 104 с. http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common

Методика оказания первой медицинской помощи студентов вуза в процессе практических занятий физическими упражнениями и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Е. Басалыко, О. А. Самусенко; ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. Физвоспитания. – Кемерово, 2015. - 115с. - Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91347&type=utchposob:common

6.3 Методическая литература

- 1.Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические материалы для обучающихся всех специальностей и направлений бакалавриата всех форм обучения / М. Ю. Скворцова, М. А. Гнездилов, О. А. Заплатина; Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. Кемерово, 2019. 43с. Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9839
- 2.Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании обучающихся в техническом вузе [Электронный ресурс]: методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / О. А. Заплатина; ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физ. Воспитания. Кемерово, 2018. 48с. Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671
- 3.Требования по безопасности на занятиях лыжной подготовкой [Текст]: методические указания / Б. А. Борисов; ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. Физвоспитания. Кемерово, 2017. 9с. Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=1170



8450000

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- 1. Официальный сайт Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева. Режим доступа: www.kuzstu.ru.
- 2. Официальный сайт филиала КузГТУ в г. Белово. Режим доступа: http://belovokyzgty.ru

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

Изучение дисциплины Физическая культура и спорт включает в себя овладения теоретическими и практическими знаниями основ здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, принципов физического воспитания, методов и средств физического воспитания, для успешного формирования у студента компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности и взаимоотношения с коллегами и окружающими.

Изучение курса следует начинать с первой недели семестра, руководствуясь данной рабочей программой, в которой указано содержание и последовательность изучаемого материала.

При подготовке к практическим занятиям необходимо повторить материал лекций, осуществить поиск дополнительной информации по рассматриваемой проблеме.

Все неясные вопросы по дисциплине студент может разрешить в течение практических занятий, проводимых по расписанию. При подготовке к зачёту рекомендуется повторить изученные темы занятий и ликвидировать имеющиеся задолженности по практическим занятиям и самостоятельной работе.

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. ESET Remote Administrator 6
- 2. Libre Office
- 3. Mozilla Firefox
- 4. Windows7
- 5. Microsoft Office 2007 и 2010

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

Материально-техническая база включает в себя:

- 1. Учебную аудиторию №320 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенную:
- мультимедийным оборудованием, включающим: Ноутбук Lenovo B590 15.6 дюймовый экран, 2.2 ГГц тактовая частота , 4 Гб ОЗУ, 512 Мб видеопамять. Проектор Acer X1230S, максимальное разрешение 1024x768. Программное обеспечение: Windows7, пакеты Office 2007 и 2010.
- методическими и справочными материалами, учебно-информационными стендами, информационноправовой системой «Гарант», комплектами таблиц и схем.
- 2. Читальный зал научно-технической библиотеки, компьютерный класс №209, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационнообразовательную среду филиала для самостоятельной работы обучающихся.
- 3. Помещение для занятия физической культурой и спортом в здании хозяйственного блока (тренажерный зал) №2, оборудованное специальной мебелью, спортивным инвентарем, тренажёрами: беговые механические дорожки, велотренажёры, атлетические тренажёры с грифом и набором дисков.
 - 4. Универсальную спортивную площадку (инв. № 4101225065) в составе:
 - волейбольной площадки с размерами 18 м х 9 м;
 - баскетбольной площадки с размерами 27.5 м х 12 м;
 - беговой дорожки шириной 1.5 м общей длиной 106 метров;
 - полосы препятствий из 4-х элементов общей длиной 35 метров.
- Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 116а, оснащенное:
- мультимедийным оборудованием, включающим: Переносной ноутбук Lenovo B590 15.6 дюймовый экран, 2.2 ГГц тактовая частота , 4 Гб ОЗУ, 512 Мб видеопамять. Программное обеспечение: Microsoft Windows7, пакеты Office 2007 и 2010.
 - учебной мебелью, методической литературой, учебной доской.
- спортивным инвентарем: мячи волейбольные, баскетбольные, скамейки, скакалки, обручи, учебные гранаты.
- 6. Помещение в здании муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №1 города Белово», в том числе:



4500

- спортивный зал: помещение № 2 площадью 71,4 кв.м.
- спортивный зал: помещение №20 площадью 256,7 кв.м.
- раздевалка: помещение № 8 площадью 9,7 кв.м.
- раздевалка: помещение № 9 площадью 15,6 кв.м.
- душ: помещение № 6 площадью 7,6 кв.м.
- душ: помещение № 10 площадью 7,5 кв.м.
- туалет: помещение № 4 площадью 1,7 кв.м.
- туалет: помещение № 11 площадью 1,7 кв.м.
- умывальник: помещение № 5 площадью 2,4 кв.м.
- умывальник: помещение № 12 площадью 2,2 кв.м. кабинет: помещение № 13 площадью 10,8 кв.м.
- коридор: помещение №1 площадью 98,4 кв.м.

11 Иные сведения и (или) материалы

Учебная работа проводится с использованием как традиционных, так и современных интерактивных технологий.

