

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  
Заместитель директора  
по учебной работе,  
совмещающая должность  
директора филиала  
Долганова Ж.А.

**Рабочая программа дисциплины**

**Дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)**

Специальность «21.05.04 Горное дело»  
Специализация «01 Подземная разработка пластовых месторождений»

Присваиваемая квалификация  
Горный инженер (специалист)

Форма обучения  
очная, очно-заочная

год набора 2025

Белово 2025

Рабочую программу составил: старший преподаватель Старокоров А.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры «Инженерно-экономической»

Протокол № 9 от «17» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой: Белов В.Ф.

Согласовано учебно-методической комиссией по специальности 21.05.04 «Горное дело»

Протокол № 9 от «20» мая 2025 г.

Председатель комиссии: Аксененко Е.Г.

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины направлено на формирование:

универсальных компетенций:

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

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

**Индикатор(ы) достижения:**

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

**Результаты обучения по дисциплине:**

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

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

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

**2. Место дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес" в структуре ОПОП специалитета**

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

Дисциплина входит обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП.

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

**3. Объем дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес" в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес" составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

| Форма обучения                                                                    | Количество часов |    |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|-----|
|                                                                                   | ОФ               | ЗФ | ОЗФ |
| <b>Курс 1/Семестр 2</b>                                                           |                  |    |     |
| Всего часов                                                                       | 128              |    | 128 |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b> |                  |    |     |
| Аудиторная работа                                                                 |                  |    |     |
| Лекции                                                                            |                  |    |     |
| Лабораторные занятия                                                              |                  |    |     |
| Практические занятия                                                              | 16               |    | 8   |
| Внеаудиторная работа                                                              |                  |    |     |
| Индивидуальная работа с преподавателем:                                           |                  |    |     |
| Консультация и иные виды учебной деятельности                                     |                  |    |     |

|                                                                                   |       |  |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------|
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | 112   |  | 120   |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                             | зачет |  | зачет |
| <b>Курс 2/Семестр 3</b>                                                           |       |  |       |
| Всего часов                                                                       | 100   |  | 100   |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b> |       |  |       |
| Аудиторная работа                                                                 |       |  |       |
| Лекции                                                                            |       |  |       |
| Лабораторные занятия                                                              |       |  |       |
| Практические занятия                                                              | 16    |  | 8     |
| Внеаудиторная работа                                                              |       |  |       |
| Индивидуальная работа с преподавателем:                                           |       |  |       |
| Консультация и иные виды учебной деятельности                                     |       |  |       |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | 84    |  | 92    |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                             | зачет |  | зачет |
| <b>Курс 2/Семестр 4</b>                                                           |       |  |       |
| Всего часов                                                                       | 100   |  | 100   |
| Аудиторная работа                                                                 |       |  |       |
| Лекции                                                                            |       |  |       |
| Лабораторные занятия                                                              |       |  |       |
| Практические занятия                                                              | 16    |  | 8     |
| Внеаудиторная работа                                                              |       |  |       |
| Индивидуальная работа с преподавателем:                                           |       |  |       |
| Консультация и иные виды учебной деятельности                                     |       |  |       |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | 84    |  | 92    |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                             | зачет |  | зачет |

#### 4. Содержание дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес", структурированное по разделам (темам)

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

| Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание                                                                                                                  | Трудоемкость в часах |    |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|----------|
|                                                                                                                                                                 | ОФ                   | ЗФ | ОЗФ      |
| <b>2 семестр</b>                                                                                                                                                |                      |    |          |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика.</b>                                                                                                                    |                      |    |          |
| Практическая работа 1. Совершенствование гибкости мышц и подвижности суставов, силовой выносливости с использованием общеразвивающих, растягивающих упражнений. | 4                    |    | 2        |
| <b>Раздел 2. Аэробика.</b>                                                                                                                                      |                      |    |          |
| Практическая работа 2. Развитие скоростно-силовых качеств, общей и выносливости с использованием комплексов аэробики.                                           | 4                    |    | 2        |
| <b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика.</b>                                                                                                                        |                      |    |          |
| Практическая работа 3. Совершенствование максимальной силы, силовой выносливости с применением силовых упражнений.                                              | 4                    |    | 2        |
| <b>Раздел 4. Фитнес.</b>                                                                                                                                        |                      |    |          |
| Практическая работа 4. Развитие координационных способностей на основе упражнений оздоровительного фитнеса.                                                     | 4                    |    | 2        |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                    | <b>16</b>            |    | <b>8</b> |

|                                                                                                                                                                                               |           |  |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                              |           |  |          |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика.</b>                                                                                                                                                  |           |  |          |
| Практическая работа 5. Повышение уровня развития координационных способностей, формирование умения удерживать равновесие в различных исходных положениях на месте и в движении.               | 4         |  | 2        |
| <b>Раздел 2. Аэробика.</b>                                                                                                                                                                    |           |  |          |
| Практическая работа 6. Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики.                                                    | 4         |  | 2        |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика.</b>                                                                                                                                                     |           |  |          |
| Практическая работа 7. Совершенствование силовых способностей мышц рук, ног и туловища.                                                                                                       | 4         |  | 2        |
| <b>Раздел 4. Фитнес.</b>                                                                                                                                                                      |           |  |          |
| Практическая работа 8. Формирование силовой выносливости и гибкости основных мышечных групп.                                                                                                  | 4         |  | 2        |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                  | <b>16</b> |  | <b>8</b> |
| <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                              |           |  |          |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика.</b>                                                                                                                                                  |           |  |          |
| Практическая работа 9. Совершенствование силовой выносливости и гибкости мышц ног, развитие подвижности суставов, координационных способностей с применением ОРУ и акробатических упражнений. | 4         |  | 2        |
| <b>Раздел 2. Аэробика.</b>                                                                                                                                                                    |           |  |          |
| Практическая работа 10. Развитие общей и специальной выносливости, координационных способностей и гибкости на основе использования танцевальной аэробики и йоги.                              | 4         |  | 2        |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика.</b>                                                                                                                                                     |           |  |          |
| Практическая работа 11. Формирование силовых способностей с применением силовых упражнений с отягощениями, амортизаторами, тренажеров.                                                        | 4         |  | 2        |
| <b>Раздел 4. Фитнес.</b>                                                                                                                                                                      |           |  |          |
| Практическая работа 12. Совершенствование гибкости мышц, подвижности суставов, чувства ритма, равновесия и других проявлений координационных способностей.                                    | 4         |  | 2        |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                  | <b>16</b> |  | <b>8</b> |

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

| Вид СРС                                                                                                                         | Трудоемкость в часах |    |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|------------|
|                                                                                                                                 | ОФ                   | ЗФ | ОЗФ        |
| <b>2 семестр</b>                                                                                                                |                      |    |            |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям. | 104                  |    | 112        |
| Подготовка к промежуточной аттестации.                                                                                          | 8                    |    | 8          |
| <b>Итого</b>                                                                                                                    | <b>112</b>           |    | <b>120</b> |
| <b>3 семестр</b>                                                                                                                |                      |    |            |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям. | 76                   |    | 86         |

|                                                                                                                                 |           |  |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|
| Подготовка к промежуточной аттестации.                                                                                          | 8         |  | 6         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                    | <b>84</b> |  | <b>92</b> |
| <b>4 семестр</b>                                                                                                                |           |  |           |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям. | 76        |  | 86        |
| Подготовка к промежуточной аттестации.                                                                                          | 8         |  | 6         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                    | <b>84</b> |  | <b>92</b> |

**5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес"**

**5.1. Паспорт фонда оценочных средств**

| Форма текущего контроля знаний, умений, навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции                                                                                                                           | Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) | Индикатор(ы) достижения компетенции                                                                                          | Результаты обучения по дисциплине(модуля)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Уровень             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Контрольные упражнения                                                                                                                                                                                                              | УК-7                                                               | Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений, регулирует интенсивность тренировок. | Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания.<br>Уметь: использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.<br>Владеть: методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья. | Высокий или средний |
| <p><b>Высокий уровень достижения компетенции</b> - компетенция сформирована, рекомендованные оценки: отлично, хорошо, зачтено.</p> <p><b>Средний уровень достижения компетенции</b> - компетенция сформирована, рекомендованные</p> |                                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |

оценки: хорошо, удовлетворительно, зачтено.

**Низкий уровень достижения компетенции** - компетенция не сформирована, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

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

### 5.2.1. Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в выполнении контрольных упражнений.

**Текущий контроль по разделу «Оздоровительная гимнастика»** будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, сохранение равновесия в статической позе третьего варианта Пробы Ромберга, поднимание рук вверх из положения лежа на животе на гимнастической скамейке.

**Текущий контроль по разделу «Аэробика»** будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: прыжки через скакалку за 30 сек, наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами, наклон в сторону из положения стоя.

**Текущий контроль по разделу «Атлетическая гимнастика»** будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

**Текущий контроль по разделу «Фитнес»** будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: сохранение равновесия в статической позе второго варианта Пробы Ромберга, наклон вперед из положения сидя с разведенными ногами, выкрут рук назад с гимнастической палкой.

Например, при изучении раздела **«Оздоровительная гимнастика»** показателем, оценивающим сформированность компетенции, является выполнение наклона из положения стоя.

Критерии оценивания:

| Девушки                                                              |          | Юноши                                                                |          |
|----------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| Расстояние от поверхности гимнастической скамейки до пальцев рук, см | Баллы    | Расстояние от поверхности гимнастической скамейки до пальцев рук, см | Баллы    |
| 16 и более                                                           | 85...100 | 13 и более                                                           | 85...100 |
| 11...15                                                              | 75...8   | 4 9...12                                                             | 75...84  |
| 6...10                                                               | 60...74  | 6...8                                                                | 60...74  |
| менее 6                                                              | 0...59   | менее 6                                                              | 0...59   |

При изучении раздела **«Аэробика»** показателями, оценивающим сформированность компетенции, являются прыжки через скакалку за 30 сек.

Критерии оценивания:

| Девушки    |          | Юноши      |          |
|------------|----------|------------|----------|
| Кол-во раз | Баллы    | Кол-во раз | Баллы    |
| 80 и более | 85...100 | 70 и более | 85...100 |
| 75...79    | 75...84  | 65...69    | 75...84  |
| 65...74    | 60...74  | 55...64    | 60...74  |

|          |        |          |        |
|----------|--------|----------|--------|
| менее 65 | 0...59 | менее 55 | 0...59 |
|----------|--------|----------|--------|

При изучении раздела «Атлетическая гимнастика» показателями, оценивающими сформированность компетенции, являются подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Критерии оценивания:

| Девушки    |          | Юноши      |          |
|------------|----------|------------|----------|
| Кол-во раз | Баллы    | Кол-во раз | Баллы    |
| 18 и более | 85...100 | 15 и более | 85...100 |
| 12...17    | 75...84  | 12...14    | 75...84  |
| 10...11    | 60...74  | 10...11    | 60...74  |
| менее 10   | 0...59   | менее 10   | 0...59   |

При изучении раздела «Фитнес» показателем, оценивающим сформированность компетенции, является сохранение равновесия с помощью статической позы третьего варианта Пробы Ромберга.

Критерии оценивания:

| Время (сек) | Баллы    |
|-------------|----------|
| 30 и более  | 85...100 |
| 20...29     | 75...84  |
| 10...19     | 60...74  |
| менее 10    | 0...59   |

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений:

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

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

Например, при изучении раздела «Оздоровительная гимнастика» могут быть следующие темы реферативных работ:

1. Здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии.
2. Лечебная физическая культура. Её роль в жизни человека.
3. Здоровье: понятие, цель, задачи, влияние, факторы укрепления и риска.
4. Влияние заболеваний на личную работоспособность и самочувствие.
5. Нетрадиционные виды физической культуры в сохранении и укреплении здоровья.
6. Лечебная физическая культура в процессе физического самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Роль физических упражнений на формирование правильной осанки.
8. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики как важнейший фактор физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Профилактика травматизма при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
10. Естественнo-биологические основы оздоровления.
11. Характеристика форм занятий оздоровительной гимнастикой.

12.Формирование гибкости мышечных групп и подвижности суставов как средство оздоровления.

Критерии оценивания реферативных работ:

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

- требования к структуре реферата не соблюдены, тема раскрыта не полностью или не раскрыта, обучающийся не смог ответить ни на один дополнительный вопрос по теме реферата, реферат не представлен – 0...59 баллов.

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

### 5.2.2. Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.

Инструментом измерения сформированности компетенций являются зачтенные контрольные упражнения или реферативные работы.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнить следующие контрольные упражнения:

#### 2 семестр

1. Выполнение наклона из положения стоя, см
2. Прыжки через скакалку за 30 сек, кол-во раз.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз.
4. Сохранение равновесия в статической позе второго варианта Пробы Ромберга, сек.

#### 3 семестр

1. Сохранение равновесия в статической позе третьего варианта Пробы Ромберга, сек.
2. Выполнение наклона из положения сидя с прямыми ногами, см.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.
4. Выполнение наклона из положения сидя с разведенными ногами, см

#### 4 семестр

1. Поднимание рук из положения лежа, см.
2. Наклон в сторону в положении стоя, см.
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки), подтягивание из положения виса на высокой перекладине (юноши), кол-во раз.
4. Выкрут прямых рук назад, см.

#### Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для успешного прохождения процедуры промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся должны:

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

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

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 в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплата; 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.

2. 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.

3. Заплата, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект : монография / О. А. Заплата; 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.

4. Сковцова, М. Ю. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / М. Ю. Сковцова, 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.

5. 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.

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Сковцова, М. Ю. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе : учебное пособие для студентов всех форм обучения всех специальностей / М. Ю. Сковцова, Т. С. Максимова, И. С. Быков ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob: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. Сковцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / М. Ю. Сковцова; ГОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т». – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2007. – 112 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90022&type=utchposob:common>. – Текст : электронный.

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.

## **6.3. 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. Сковцова, 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://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-2/podrazdel-21>
2. Электронная библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
3. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>

## **6.5 Периодические издания**

1. 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: <https://belovokyzgty.ru/>.

3. Электронная информационно-образовательная среда филиала КузГТУ в г. Белово. Режим доступа: <https://eos.belovokytgty.ru/>

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp?>

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес"**

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 "Дисциплины по физической культуре и спорту фитнес", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. Mozilla Firefox
2. Google Chrome
3. 7-zip
4. Red ОС
5. Доктор Веб
6. Браузер Спутник

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:

1. Учебная аудитория №320 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

2. Специальное помещение № 219 (научно-техническая библиотека), компьютерный класс №207, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала для самостоятельной работы обучающихся;

3. Помещение для занятия физической культурой и спортом - тренажерный зал;
4. Универсальная спортивная площадка;
5. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 116а;
6. Помещение в здании муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №1 города Белово».

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

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

В рамках аудиторных занятий применяются следующие интерактивные методы:

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

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