

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.К. Костинев

«31» 08 2021 г.

### Рабочая программа дисциплины

### Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес

Специальность «21.05.04 Горное дело»  
Специализация «03 Открытые горные работы»

Присваиваемая квалификация  
"Горный инженер (специалист)", год набора 2020

Форма обучения  
заочная, очно-заочная

Переутверждено

« 16 » 06 2021 г.

Директор филиала КузГТУ в г.Белово

*И.К. Костинев*

И.К. Костинев

Белово 2021

Рабочую программу составил: старший преподаватель С.А. А.А. Старокоров

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры экономической безопасности и менеджмента

Протокол № 10 от «15» 06 2021 г.

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

Согласовано учебно-методическим советом филиала КузГТУ в г. Белово

Протокол № 11 от «22» 06 2021 г.

Председатель учебно-методического совета Ж.А. Ж.А. Долганова

**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:**

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

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

Владеет: 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
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>			4
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>			124
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			зачет
<b>Курс 2/Семестр 3</b>			
Всего часов			100
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>			6
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			

<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>			94
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			зачет
<b>Курс 2/Семестр 4</b>			
Всего часов		328	100
	Аудиторная работа		
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>		4	6
	Внеаудиторная работа		
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>		320	94
<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.			1
<b>Раздел 2. Аэробика.</b>			
Практическая работа 2. Развитие скоростно-силовых качеств, общей и выносливости с использованием комплексов аэробики.			1
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика.</b>			
Практическая работа 3. Совершенствование максимальной силы, силовой выносливости с применением силовых упражнений.			1
<b>Раздел 4. Фитнес.</b>			
Практическая работа 4. Развитие координационных способностей на основе упражнений оздоровительного фитнеса.			1
<b>Итого</b>			<b>4</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.			2
<b>Раздел 2. Аэробика.</b>			
Практическая работа 6. Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики.			2
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика.</b>			
Практическая работа 7. Совершенствование силовых способностей мышц рук, ног и туловища.			1
<b>Раздел 4. Фитнес.</b>			
Практическая работа 8. Формирование силовой выносливости и гибкости основных мышечных групп.			1
<b>Итого</b>			<b>6</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.		1	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.		1	2
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика.</b>			
Практическая работа 11. Формирование силовых способностей с применением силовых упражнений с отягощениями, амортизаторами, тренажеров.		1	1
<b>Раздел 4. Фитнес.</b>			
Практическая работа 12. Совершенствование гибкости мышц, подвижности суставов, чувства ритма, равновесия и других проявлений координационных способностей.		1	1
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>6</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.			118
Подготовка к промежуточной аттестации.			6
<b>Итого</b>			<b>124</b>
<b>3 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям.			88
Подготовка к промежуточной аттестации.			6
<b>Итого</b>			<b>94</b>
<b>4 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям.		260	88
Подготовка к промежуточной аттестации.		60	6
<b>Итого</b>			<b>94</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.	Знает: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Умеет: использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеет: 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 оценки: хорошо, удовлетворительно, зачтено.</p> <p><b>Низкий уровень достижения компетенции</b> - компетенция не сформирована, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.</p>				

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания обучающихся могут быть организованы с использованием ресурсов ЭИОС 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 вися лежа на низкой перекладине (девушки), подтягивание из вися 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. Естественно-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 зачетные 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. Валеология: учебное пособие для студентов вузов / В. А. Дубчак [и др.]; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово: Издательство КузГТУ, 2009. – 244 с. – (Учебники КузГТУ). – ISBN 9785890706683. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90373&type=utchposob:common>. – Текст: электронный.

2. Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза: учебное пособие для студентов вузов [по дисциплине "Физическая культура"] / Б. А. Борисов, В. А. Дубчак, А. И. Шульгин; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово: Издательство КузГТУ, 2010. – 110 с. – ISBN 9785890707161. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>. – Текст: электронный.

3. Заплатаина, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект): монография / О. А. Заплатаина; ФГБОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово: Издательство КузГТУ, 2014. – 194 с. – ISBN 97858907010576. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common>. – Текст: электронный.

4. Заплатаина, О. А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика: монография / О. А. Заплатаина; 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>. – Текст: электронный.

### 6.2 Дополнительная литература

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

2. Заплатаина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатаина, М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева". – Кемерово: Издательство КузГТУ, 2010. – 73 с. – ISBN 9785890707604. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>. – Текст: электронный.

3. Скворцова, М. Ю. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе: учебное пособие для студентов всех форм обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Т. С. Максимова, И. С. Быков; ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово: КузГТУ, 2016. – 80 с. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common> (дата обращения: 06.10.2020). – Текст: электронный.

4. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М. Ю. Скворцова; ГОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т». – Кемерово: Издательство КузГТУ, 2007. – 112 с. – ISBN 9785890705549. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90022&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. Скворцова, М. А. Гнездилов, О. А. Заплатаина. – Кемерово: КузГТУ, 2019. – 43 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9839> (дата обращения: 31.08.2021). – Текст: электронный.

### 6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

### 6.5 Периодические издания

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: <http://belovokyzgty.ru/>.
3. Электронная информационно-образовательная среда филиала КузГТУ в г. Белово. Режим доступа: <http://eos.belovokyzgty.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp?>

**8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "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. Microsoft Windows
5. ESET NOD32 Smart Security Business Edition
6. Браузер Спутник

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

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, информационно-правовой системой «Гарант», комплектами таблиц и схем.

2. Специальное помещение № 219 (научно-техническая библиотека), компьютерный класс №207, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную 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 x 9 м;
- баскетбольной площадки с размерами 27.5 м x 12 м;
- беговой дорожки шириной 1.5 м общей длиной 106 метров;
- полосы препятствий из 4-х элементов общей длиной 35 метров.

5. 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.

## **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.