

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора,
совмещающий обязанности директора
филиала КузГТУ в г. Новокузнецке

_____ Баранов Ю.А.

«29» мая 2026г.

Рабочая программа дисциплины

Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) 01 Безопасность технологических процессов и производств

Присваиваемая квалификация «Бакалавр»

Формы обучения: очно-заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2026 г.

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

Протокол № 6 от 29.05.2026

Зав. Кафедрой ИТиЭД



подпись

В. В. Шарлай

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР



подпись

Т. А. Евсина

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 бакалавриата

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

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

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

3 Объем дисциплины "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 |
| Курс 1/Семестр 2 | | | |
| Всего часов | | | 128 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий): | | | |
| Аудиторная работа | | | |
| Лекции | | | |
| Лабораторные занятия | | | |
| Практические занятия | | | 4 |
| Внеаудиторная работа | | | |
| <i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i> | | | |
| <i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i> | | | |
| Самостоятельная работа | | | 124 |
| Форма промежуточной аттестации | | | зачет |
| Курс 2/Семестр 3 | | | |
| Всего часов | | | 200 |

| Форма обучения | Количество часов | | |
|---|------------------|----|-------|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий): | | | |
| 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> | | | |
| Самостоятельная работа | | | 196 |
| Форма промежуточной аттестации | | | зачет |
| Курс 2/Семестр 4 | | | |
| Всего часов | | | |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий): | | | |
| Аудиторная работа | | | |
| <i>Лекции</i> | | | |
| <i>Лабораторные занятия</i> | | | |
| <i>Практические занятия</i> | | | |
| Внеаудиторная работа | | | |
| <i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i> | | | |
| <i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i> | | | |
| Самостоятельная работа | | | |
| Форма промежуточной аттестации | | | |

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

4.1. Лекционные занятия

Не предусмотрены.

4.2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

4.3 Практические (семинарские) занятия

| Тема занятия | Трудоемкость в часах | | |
|--|----------------------|----|-----|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| 2 семестр | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика Практическая работа 1. Совершенствование гибкости мышц и подвижности суставов, силовой выносливости с использованием общеразвивающих, растягивающих упражнений. | | | 1 |
| Раздел 2. Аэробика Практическая работа 2. Развитие скоростно-силовых качеств, общей и выносливости с использованием комплексов аэробики. | | | 1 |

| | | | |
|--|--|--|----------|
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика Практическая работа 3. Совершенствование максимальной силы, силовой выносливости с применением силовых упражнений. | | | 1 |
| Раздел 4. Фитнес Практическая работа 4. Развитие координационных способностей на основе упражнений оздоровительного фитнеса. | | | 1 |
| Итого: | | | 4 |
| 3 семестр | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика Практическая работа 5. Повышение уровня развития координационных способностей, формирование умения удерживать равновесие в различных исходных положениях на месте и в движении. | | | 1 |
| Раздел 2. Аэробика Практическая работа 6. Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики. | | | 1 |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика Практическая работа 7. Совершенствование силовых способностей мышц рук, ног и туловища. | | | 1 |
| Раздел 4. Фитнес Практическая работа 8. Формирование силовой выносливости и гибкости основных мышечных групп. | | | 1 |
| Итого: | | | 4 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

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

| Вид СРС | Трудоемкость в часах | | |
|--|----------------------|----|------------|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| 2 семестр | | | |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям | | | 118 |
| Подготовка к промежуточной аттестации | | | 6 |
| Итого: | | | 124 |
| 3 семестр | | | |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям | | | 190 |
| Подготовка к промежуточной аттестации | | | 6 |
| Итого: | | | 196 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

4.5 Курсовое проектирование

Не предусмотрено.

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 (модулю) | Уровень по дисциплине |
|---|--|--------------------------------------|--|-----------------------|
| | | | | |

| | | | | |
|------------------------|------|--|--|---------------------|
| Контрольные упражнения | УК-7 | Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений, регулирует интенсивность тренировок. | <p>Знать значение физической культуры в формировании общей культуры личности, в приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков, подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.</p> <p>Владеть методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой, методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.</p> | Высокий или средний |
|------------------------|------|--|--|---------------------|

Высокий уровень результатов обучения – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено.

Средний уровень результатов обучения – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: хорошо; удовлетворительно; зачтено.

Низкий уровень результатов обучения – знания, умения и навыки не соотносятся с индикаторами достижения компетенции, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.

5.2 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 с, 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 изучения раздела «Оздоровительная гимнастика» показателем, оценивающим сформированность компетенций, 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...84 | 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 с.

Критерии оценивания:

| Девушки | | Юноши | |
|----------------|----------|----------------|----------|
| Количество раз | Баллы | Количество 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 (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине) | | Юноши (подтягивание из виса на высокой перекладине) | |
|---|----------|---|----------|
| Количество раз | Баллы | Количество 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 (с) | 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 готовят 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:

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

- 0...59 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.

| | | |
|-------------------|------------|----------|
| 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 с, количество раз.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, количество раз
4. Сохранение равновесия в статической позе второго варианта Пробы Ромберга, с.

3 семестр

1. Сохранение равновесия в статической позе третьего варианта Пробы Ромберга, с.
2. Выполнение наклона из положения сидя с прямыми ногами, см.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз.
4. Выполнение наклона из положения сидя с разведенными ногами, 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. Заплатина, О. А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатина; ФГБОУ ВО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2015. – 190 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20122&type=monograph:common>. – Текст : непосредственный + электронный.

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

6.2 Дополнительная литература

1. 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 ; 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> (дата обращения: 09.08.2021). – 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> (дата обращения: 10.08.2021). – Текст : электронный.

6.3 Методическая литература

1. Методические рекомендации по организации учебной деятельности обучающихся КузГТУ / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. приклад. информ. технологий ; сост. Л. И. Михалева. – Кемерово : КузГТУ, 2017. – 32 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=553> (дата обращения: 08.08.2021). – Текст : электронный.

6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>
3. Электронная библиотека КузГТУ https://elib.kuzstu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=230&Itemid=229
4. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>

6.5 Периодические издания

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

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

ЭИОС Филиала КузГТУ в г. Новокузнецке:

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

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

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

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "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 КузГТУ в порядке освоения дисциплины, указанном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

1.3 содержание основной и дополнительной литературы.

2. В период освоения дисциплины обучающийся осуществляет самостоятельную работу в следующем порядке:

2.1 выполнение практических и (или) лабораторных работы и (или) отчетов в порядке, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

2.2 подготовка к опросам и (или) тестированию в соответствии с порядком, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

2.3 подготовка к промежуточной аттестации в соответствии с порядком, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики.

В случае затруднений, возникших при выполнении самостоятельной работы, обучающемуся необходимо обратиться за консультацией к педагогическому работнику. Периоды проведения консультаций устанавливаются в расписании консультаций.

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. Libre Office
2. Mozilla Firefox
3. Google Chrome
4. 7-zip
5. Microsoft Windows
6. ESET NOD32 Smart Security Business Edition
7. Kaspersky Endpoint Security
8. Браузер Спутник

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

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

Основное оборудование и технические средства обучения:

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

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

Перечень основного оборудования:

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

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

11 Иные сведения и (или) материалы

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

В рамках аудиторных занятий применяются следующие интерактивные методы:

- разбор конкретных примеров;
- мультимедийная презентация.

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