

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

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

УТВЕРЖДЕНО  
Директор филиала  
КузГТУ в г. Новокузнецке  
\_\_\_\_\_ Т.А. Евсина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023

**Рабочая программа дисциплины**

**Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес**

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика  
Направленность (профиль) 01 Прикладная информатика в экономике

Присваиваемая квалификация  
«Бакалавр»

Формы обучения  
очная

Год набора 2023

Новокузнецк 2023 г.

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

Протокол № 6 от 29.05.2023

Зав. кафедрой ТДиИТ

  
\_\_\_\_\_

А.В. Ионина

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УР

  
\_\_\_\_\_

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 физическому состоянию комплексы упражнений, самостоятельно регулирует объем и интенсивность физической нагрузки.

**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**

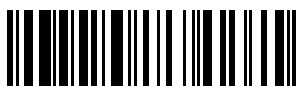
Для освоения дисциплины необходимы знания умения, навыки и (или) опыт профессиональной деятельности, полученные в рамках изучения следующих дисциплин: Физическая культура и спорт.

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
<b>Курс 1/Семестр 2</b>			
Всего часов	128		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	16		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	112		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 2/Семестр 3</b>			



1685077546

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Всего часов	100		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	16		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	84		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 2/Семестр 4</b>			
Всего часов	100		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	16		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	84		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		

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

**4.1 Практические (семинарские) занятия**  
**Семестр 2**

Тема занятия	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика (парни)</b>			
Развитие силовых способностей, общей выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов упражнений с отягощением.	16		
<b>Раздел 4. Фитнес (девушки)</b>			
Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики.	16		
<b>ИТОГО</b>	16		

**Семестр 3**

Тема занятия	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика (парни)</b>			
Развитие силовых способностей, общей выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов упражнений с отягощением.	16		
<b>Раздел 2. Фитнес (девушки)</b>			
Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики.	16		
<b>ИТОГО</b>	16		

**Семестр 4**



1685077546

Тема занятия	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика (парни)</b>			
Развитие силовых способностей, общей выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов упражнений с отягощением.	16		
<b>Раздел 4. Фитнес (девушки)</b>			
Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики.	16		
<b>ИТОГО</b>	16		

#### 4.2 Самостоятельная работа студента

**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. Самостоятельное совершенствование основных физических качеств.	106		
Подготовка к промежуточной аттестации	6		
<b>Итого</b>	<b>112</b>		
<b>3 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов. Самостоятельное совершенствование основных физических качеств.	78		
Подготовка к промежуточной аттестации	6		
<b>Итого</b>	<b>84</b>		
<b>4 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов. Самостоятельное совершенствование основных физических качеств.	78		
Подготовка к промежуточной аттестации	6		
<b>Итого</b>	<b>84</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



1685077546

Форма(ы) текущего контроля	Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Уровень
Контрольные упражнения	УК - 7	Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье	<b>Знать</b> основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. <b>Уметь</b> использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. <b>Владеть</b> 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 результатов обучения</b> – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено.</p> <p><b>Средний уровень результатов обучения</b> – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: хорошо; удовлетворительно; зачтено.</p> <p><b>Низкий уровень результатов обучения</b> – знания, умения и навыки не соотносятся с индикаторами достижения компетенции, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.</p>				

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут проводиться как при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимися, так и с использованием ресурсов ЭИОС КузГТУ, в том числе синхронного и (или) асинхронного взаимодействия посредством сети «Интернет».

### 5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

**Текущий контроль по разделам программы** будет заключаться в оценке результатов выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовки (ОФП) не зависимо от разделов дисциплины.

Гибкость (на выбор): наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.

Ловкость (на выбор): челночный бег 3х10 м.; прыжки через скакалку 1 мин.

Сила (на выбор): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса на низкой перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Скорость (на выбор): прыжок в длину с места, бег на 30 м.; бег на 60 м.; бег на 100 м.

Выносливость (на выбор): бег на 3 км – юноши, бег 2 км – девушки; бег на лыжах на 5 км – юноши, бег на лыжах на 3 км девушки; тест Купера бег 12 мин.

Например, при оценке физического качества гибкость обучающемуся нужно будет выполнить, на оценку "зачтено", следующие контрольные упражнения на выбор:

**Наклон вперед из положения стоя.**

**Критерии оценивания** выполнения контрольного упражнения:

Девушки		Юноши	
См.	Баллы	См.	Баллы
16 и более	85...100	13 и более	85...100



1685077546

11...15	75...84	9...12	75...84
6...10	60...74	6...8	60...74
менее 6	0...59	менее 6	0...59

#### **Поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.**

**Критерии оценивания** выполнения контрольного упражнения:

<b>Девушки</b>		<b>Юноши</b>	
<b>См.</b>	<b>Баллы</b>	<b>См.</b>	<b>Баллы</b>
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

**Критерии оценивания:**

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

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

Например, при изучении раздела «**Фитнес**» 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...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

#### **5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации**

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого оцениваются результаты обучения по дисциплине и соотносятся с установленными в рабочей программе индикаторами достижения компетенций.

Инструментом измерения результатов обучения по дисциплине является оценка развития базовых физических качеств по средствам выполнения нормативов в контрольных упражнениях или реферативных работ.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнить контрольные упражнения (на выбор) и показать положительную динамику результатов.

Гибкость (на выбор): наклон вперед из положения стоя; поднимание туловища вверх из положения лежа на груди.

Ловкость (на выбор): челночный бег 3x10 м.; прыжки через скакалку 1 мин.

Сила (на выбор): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса на низкой



1685077546

перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Скорость (на выбор): Прыжок в длину с места, бег на 30 м.; бег на 60 м.; бег на 100 м.

Выносливость (на выбор): бег на 3 км – юноши, бег 2 км – девушки; бег на лыжах на 5 км – юноши, бег на лыжах на 3 км девушки; тест Купера бег 12 мин.

Критерии оценивания:

За контрольное упражнение, выполненное с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 20 баллов.

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной группе, во время промежуточной аттестации представляют реферативные работы с оценкой «зачтено» по каждому этапу текущего контроля дисциплины. За каждый реферат, выполненный в соответствии с требованиями установленными при текущем контроле и оценкой «зачтено», обучающийся получает 25 баллов.

Критерии оценивания:

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85...100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

### 5.2.3 Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля в форме выполнения контрольных упражнений, обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать все необходимые средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных заданий. Педагогический работник оценивает выполнения контрольного упражнения в количественном и (или) качественном выражении, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.

Результаты текущего контроля успеваемости доводятся до сведения обучающихся в течение трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости, и могут быть учтены педагогическим работником при промежуточной аттестации. Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения обучающихся в день проведения промежуточной аттестации.

При подготовке ответов на вопросы при проведении текущего контроля успеваемости и при прохождении промежуточной аттестации обучающимся запрещается использование любых электронных средств связи, печатных и (или) рукописных источников информации. В случае обнаружения педагогическим работником факта использования обучающимся при подготовке ответов на вопросы указанных источников информации – оценка результатов текущего контроля успеваемости и (или) промежуточной аттестации соответствует 0 баллов.

При прохождении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, допускается присутствие в помещении лиц, оказывающим таким обучающимся соответствующую помощь, а для подготовки ими ответов отводится дополнительное время с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## 6 Учебно-методическое обеспечение

### 6.1 Основная литература

1. 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. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20122&type=monograph:common>. – Текст : непосредственный + 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. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + 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.



1685077546

Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2014. – 194 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common>. – Текст : непосредственный + электронный.

4. Скворцова, М. Ю. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Н. А. Букреева ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common> (дата обращения: 06.03.2023). – 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 : 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. – Кемерово : КузГТУ, 2016. – 1 файл (5,2 Мб). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common> (дата обращения: 06.03.2023). – 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: 06.03.2023). – Текст : электронный.

3. 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. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90022&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.

4. 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 : непосредственный + электронный.

## 6.3 Методическая литература

1. Физическая культура и спорт : методические материалы для обучающихся всех специальностей и направлений бакалавриата всех форм обучения / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания ; составители: М. Ю. Скворцова, М. А. Гнездилов, О. А. Заплатина. – Кемерово : КузГТУ, 2019. – 43 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9839> (дата обращения: 06.03.2023). – Текст : электронный.

2. Оздоровительная гимнастика : методические материалы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (секции)» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физ. воспитания ; сост.: О. А. Заплатина, М. Ю. Скворцова. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 18 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4675> (дата обращения: 06.03.2023). – Текст : электронный.

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика : методические материалы для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО "Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева", Каф. физвоспитания ; сост.: В. А. Дубчак, М. А. Гнездилов. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 16 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9145> (дата обращения: 06.03.2023). – Текст : электронный.

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная). Легкая атлетика :



1685077546

методические материалы для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО "Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева", Каф. физвоспитания ; сост.: В. А. Дубчак, М. А. Гнездилов. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 14 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9144> (дата обращения: 06.03.2023). – Текст : электронный.

#### **6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. Электронная библиотека КузГТУ [https://elib.kuzstu.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=230&Itemid=229](https://elib.kuzstu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=230&Itemid=229)
3. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>

#### **6.5 Периодические издания**

1. Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки : журнал (печатный)
2. Вестник Кузбасского государственного технического университета : научно-технический журнал (печатный/электронный) <https://vestnik.kuzstu.ru/>

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

ЭИОС КузГТУ:

1. Электронная библиотека КузГТУ. – Текст: электронный // Научно-техническая библиотека Кузбасского государственного технического университета им. Т. Ф. Горбачева : сайт. – Кемерово, 2001 – . – URL: <https://elib.kuzstu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Портал.КузГТУ : Автоматизированная Информационная Система (АИС) : [сайт] / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. – URL: <https://portal.kuzstu.ru/>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
3. Электронное обучение : [сайт] / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. – URL: <https://el.kuzstu.ru/>. – Режим доступа: для авториз. пользователей 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 и организуется следующим образом:

1. До начала освоения дисциплины обучающемуся необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, в том числе:
    - с результатами обучения по дисциплине;
    - со структурой и содержанием дисциплины;
    - с перечнем основной, дополнительной, методической литературы, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, а также периодических изданий, использование которых необходимо при изучении дисциплины.
  2. В период освоения дисциплины обучающийся осуществляет самостоятельную работу, включающую:
    - самостоятельное углубленное изучение методик повышения уровня физической и технической подготовки, предусмотренных в разделе 4, в соответствии с перечнем основной и дополнительной литературы, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, а также периодических изданий;
    - практическую деятельность по совершенствованию физических качеств и приобретению автоматизированных навыков по различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных в разделе 4;
    - подготовку к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.
- В случае затруднений, возникающих при выполнении самостоятельной работы, обучающемуся необходимо обратиться за консультацией к педагогическому работнику. Периоды проведения консультаций устанавливаются в расписании консультаций.



1685077546

**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. Kaspersky Endpoint Security
7. Браузер Спутник

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине предусмотрены специальные помещения:

1. Спортивные залы для проведения занятий семинарского типа, групповых консультаций и (или) индивидуальной работы обучающихся с педагогическим работником, оснащенных спортивным оборудованием и инвентарем.
2. 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 КузГТУ.

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

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



1685077546