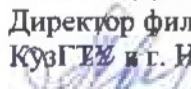


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»**

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

УТВЕРЖДЕНО  
Директор филиала  
КузГТУ в г. Новокузнецке  
 Т.А. Евсина  
«29» 05 2024

**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 2024 г.

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

Протокол № 6 от 29.05.2024

Зав. кафедрой



---

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 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 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			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	32		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа	96		
Форма промежуточной аттестации	зачет		
<b>Курс 2/Семестр 3</b>			

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
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>	32		
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>	68		
<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			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>	32		
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>	68		
<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

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.	8		
<b>Раздел 2. Аэробика</b>			
Практическая работа 2. Развитие скоростно-силовых качеств, общей и выносливости с использованием комплексов аэробики.	8		
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика</b>			
Практическая работа 3. Совершенствование максимальной силы, силовой выносливости с применением силовых упражнений.	8		

<b>Раздел 4. Фитнес</b>			
Практическая работа 4. Развитие координационных способностей на основе упражнений оздоровительного фитнеса.	8		
<b>Итого</b>	<b>32</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.	8		
<b>Раздел 2. Аэробика</b>			
Практическая работа 6. Развитие общей и специальной выносливости, гибкости на основе использования дифференцированных комплексов аэробики.	8		
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>			
Практическая работа 7. Совершенствование силовых способностей мышц рук, ног и туловища.	8		
<b>Раздел 4. Фитнес</b>			
Практическая работа 8. Формирование силовой выносливости и гибкости основных мышечных групп.	8		
<b>Итого</b>	<b>32</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.	8		
<b>Раздел 2. Аэробика</b>			
Практическая работа 10. Развитие общей и специальной выносливости, координационных способностей и гибкости на основе использования танцевальной аэробики и йоги.	8		
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>			
Практическая работа 11. Формирование силовых способностей с применением силовых упражнений с отягощениями, амортизаторами, тренажеров.	8		
<b>Раздел 4. Фитнес</b>			
Практическая работа 12. Совершенствование гибкости мышц, подвижности суставов, чувства ритма, равновесия и других проявлений координационных способностей.	8		
<b>Итого</b>	<b>32</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	90		
Подготовка к промежуточной аттестации	6		
<b>Итого</b>	<b>96</b>		
<b>3 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям	62		
Подготовка к промежуточной аттестации	6		
<b>Итого</b>	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям	62		
Подготовка к промежуточной аттестации	6		
<b>Итого</b>	<b>68</b>		

## **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. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатина, 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. 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.

4. Скворцова, М. Ю. Подготовка высококорослых 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: 08.06.2022). - 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, 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: 06.06.2022). - 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: 06.06.2022). - 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: 07.06.2022). - 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://eJanbook.com>
3. Электронная библиотека КузГТУ <https://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-18>
4. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>
5. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
6. База данных Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri>

## 6.5 Периодические издания

1. Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки : журнал (электронный) [https://elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=64190](https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=64190)
2. Вестник Кузбасского государственного технического университета: научно-технический журнал (печатный/электронный) <https://vestnik.kuzstu.ru/>

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

ЭИОС КузГТУ:

а) Электронная библиотека КузГТУ. - Текст: электронный // Научно-техническая библиотека Кузбасского государственного технического университета им. Т. Ф. Горбачева : сайт. - Кемерово, 2001 - . - URL: <https://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-2/ebs>. (дата обращения: 31.10.2019). - Текст: электронный.

б) Портал.КузГТУ : Автоматизированная Информационная Система (АИС) : [сайт] / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. - Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. - URL: <https://portal.kuzstu.ru/> (дата обращения: 31.10.2019). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

в) Электронное обучение : [сайт] Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. - Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. - URL: <https://el.kuzstu.ru/> (дата обращения: 31.10.2019). - 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, 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. Opera
5. Yandex
6. Open Office
7. VLC

## **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. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

2. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

3. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Учебная аудитория № 1339, 1340, 1341, 1342, 1343

Перечень основного оборудования: технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории (ноутбук, переносной проектор, переносной экран); щиты баскетбольные; стойки волейбольные; мячи: волейбольные, баскетбольные, для минифутбола; шведская стенка; спортивные тренажеры; учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Перечень используемого программного обеспечения: Libre Office; Open Office; Microsoft Windows; 7-zip; ESET NOD32 Smart Security Business Edition; Google Chrome.

Учебная аудитория № 1264 Спортивный зал аэробики

Перечень основного оборудования: технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории (ноутбук, переносной проектор, переносной экран); шведская стенка; маты гимнастические; гимнастические коврики; гимнастические палки; гимнастические мячи; гимнастические скамейки; теннисные столы; скакалки; гантели; учебнонаглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Перечень используемого программного обеспечения: Libre Office; Open Office; Microsoft Windows;

7-zip; ESET NOD32 Smart Security Business Edition; Google Chrome.

Учебная аудитория № 1041 Зал тяжелой атлетики

Перечень основного оборудования: технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории (ноутбук, переносной проектор, переносной экран); спортивные тренажеры для занятий тяжелой атлетикой; учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Перечень используемого программного обеспечения: Libre Office; Open Office; Microsoft Windows; 7-zip; ESET NOD32 Smart Security Business Edition; Google Chrome.

## **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.