

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. Междуреченске

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала КузГТУ

в г. Междуреченске

_____ Т.Н. Гвоздкова

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины

Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес

Направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»
Профиль 01 «Безопасность технологических процессов и производств»

Присваиваемая квалификация
«Бакалавр»

Форма обучения
заочная

год набора 2022

Междуреченск 2023 г.

Рабочую программу составил старший преподаватель Федоров Н.Н.

Рабочая программа обсуждена на заседании
инженерно-экономической кафедры
Протокол № 7/143 от 19.04.2023

Заведующий кафедрой _____ И.А. Левицкая

Согласовано учебно-методической комиссией
филиала КузГТУ в г. Междуреченске
Протокол № 3/19 от 15.03.2023

Председатель учебно-методической комиссии _____ И.А. Левицкая

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 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	ОЗ Ф	ЗФ
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			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			4
Самостоятельная работа			120
Форма промежуточной аттестации			зачет
Курс 2/Семестр 3			

Всего часов			100
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>			4
Самостоятельная работа			92
Форма промежуточной аттестации			зачет
Курс 2/Семестр 4			
Всего часов			100
	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>			4
Самостоятельная работа			92
Форма промежуточной аттестации			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	ОЗФ	ЗФ
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 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика.			
Практическая работа 9. Совершенствование силовой выносливости и гибкости мышц ног, развитие подвижности суставов, координационных способностей с применением ОРУ и акробатических упражнений.			1
Раздел 2. Аэробика.			
Практическая работа 10. Развитие общей и специальной выносливости, координационных способностей и гибкости на основе использования танцевальной аэробики и йоги.			1
Раздел 3. Атлетическая гимнастика.			
Практическая работа 11. Формирование силовых способностей с применением силовых упражнений с отягощениями, амортизаторами, тренажеров.			1
Раздел 4. Фитнес.			
Практическая работа 12. Совершенствование гибкости мышц, подвижности суставов, чувства ритма, равновесия и других проявлений координационных способностей.			1
Итого			4

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

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ОЗФ	ЗФ
2 семестр			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям.			110
Подготовка к промежуточной аттестации.			10
Итого			120
3 семестр			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям.			86
Подготовка к промежуточной аттестации.			6
Итого			92
4 семестр			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям.			86
Подготовка к промежуточной аттестации.			6

Итого			92
-------	--	--	----

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

5.1. Паспорт фонда оценочных средств

Форма текущего контроля знаний, умений, навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции	Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине(модуля)	Уровень
Контрольные упражнения	УК-7	Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений, регулирует интенсивность тренировок.	Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. 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.	Высокий или средний
<p>Высокий уровень достижения компетенции - компетенция сформирована, рекомендованные оценки:отлично, хорошо, зачтено.</p> <p>Средний уровень достижения компетенции - компетенция сформирована, рекомендованные оценки:хорошо, удовлетворительно, зачтено.</p> <p>Низкий уровень достижения компетенции - 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, поднятие рук вверх из положения лежа на животе на гимнастической скамейке.

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

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

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

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

Критерии оценивания:

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

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

Критерии оценивания:

Девушки		Юноши	
Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы
80 и более	85...100	70 и более	85...100
75...79	75...84	65...69	75...84
65...74	60...74	55...64	60...74
менее 65	0...59	менее 55	0...59

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

Критерии оценивания:

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

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

Критерии оценивания:

Время (сек)	Баллы
-------------	-------

30 и более	85...100
20...29	75...84
10...19	60...74
менее 10	0...59

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений:

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

Обучающиеся, относящиеся к специальной и специальной теоретической группе, при освоении каждого раздела 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. Естественнo-биологические основы оздоровления.
11. Характеристика форм занятий оздоровительной гимнастикой.
12. Формирование гибкости мышечных групп и подвижности суставов как средство оздоровления.

Критерии оценивания реферативных работ:

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

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

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

5.2.2. Оценочные средства при промежуточной аттестации

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

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

При проведении промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнить следующие контрольные упражнения:

2 семестр

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

3 семестр

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

4 семестр

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для успешного прохождения процедуры промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся должны:

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

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

Результаты промежуточной аттестации обучающихся размещаются в ЭИОС филиала КузГТУ.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут быть организованы с использованием ЭИОС филиала КузГТУ, порядок и формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при этом не меняется.

6. Учебно-методическое обеспечение

6.1. Основная литература

1. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис : учебное пособие [для студентов всех специальностей вузов, физкультурных вузов] / Д. М. Кобылянский ; ГОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2009. – 63 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common>. – Текст : электронный.
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. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>. – Текст : электронный.
3. 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.
4. 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. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common>. – Текст : электронный.
5. 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 : электронный.
6. 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> . – Текст : электронный.

6.2. Дополнительная литература

1. 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 : электронный.
2. Скворцова, М. Ю. Спортивное питание : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений / М. Ю. Скворцова ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2013. – 1 файл (1,7 Мб). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common> . – Текст : электронный.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт – Изд. 2-е, перераб. – М. : Альфа-М:ИНФРА-М, 2009. – 336 с. – Текст : непосредственный.
4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др. ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с. – Текст : непосредственный.
5. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 7-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с. – Текст : непосредственный.
6. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Э. Б. Кайнова. – М. : ИД "ФОРУМ": ИНФРА-М, 2007. – 208 с. – Текст : непосредственный.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура : Учеб.пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с. – Текст : непосредственный.
8. Федотов, Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник/ Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2003. – 328 с. : ил. – Текст : непосредственный.

6.3. Методическая литература

1. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании обучающихся в техническом вузе : методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания ; сост. О. А. Заплатина. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 49 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671> . – Текст : электронный.

6.1. 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/>

6.2. 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. 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, 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. Microsoft Windows
7. Kaspersky Endpoint Security

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:

Учебная аудитория № 105 Спортивный зал

Скамейки гимнастические- 10 шт.; сетки для настольного тенниса – 1 шт.; стенд «Техника безопасности», информационных листов-6 шт.; щиты баскетбольные 4 шт.; кольца баскетбольные- 4 шт.; сетки баскетбольные-4 шт.; сетка волейбольная-1шт.; шведские стенки- 2 шт.; турники навесные – 2 шт.; мячи волейбольные GALA-18 шт.; мячи баскетбольные SPALDING-28 шт.; мячи футбольные MITRE- 6шт.; мячи теннисные-16шт.; мячи медицинбол-20 шт.; конусы большие- 10 шт.; шахматные доски – 11 шт.; ракетки теннисные малые – 4 шт.; скакалки гимнастические – 20 шт.; обруч гимнастический-7 шт.; форма волейбольная – 20 шт.; форма баскетбольная – 14 шт.; форма футбольная – 16 шт.; лыжи беговые VISUcombi-10 пар; ботинки лыжные SNSprofil -10 пар; мячи гандбольные TORRES- 4 шт.; штанга 40 кг – 1 шт.; маты гимнастические-4 шт.

Учебная аудитория №206 Посадочных мест – 34.

Рабочее место преподавателя.

Переносная кафедра.

Ученическая доска.

Общая локальная компьютерная сеть Интернет.

Комплект мультимедийного оборудования (интерактивная доска, ноутбук, проектор Acer P1166, максимальное разрешение 1024×768).

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.