

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»  
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

И.В. Макурин

«24» 2017 г.

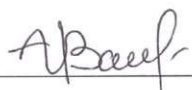
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**унифицированной дисциплины**  
**«Профессионально-прикладная физическая подготовка»**  
ОПОП бакалавров  
по направлениям подготовки

08.03.01 Строительство	20.03.01 Техносферная безопасность
09.03.01 Информатика и вычислительная техника	23.03.01 Технология транспортных процессов
09.03.03 Прикладная информатика	26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры
11.03.04 Электроника и нанoeлектроника	27.03.01 Стандартизация и метрология
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника	27.03.05 Инноватика
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника	39.03.02 Социальная работа
15.03.01 Машиностроение	

Форма обучения	Заочная
Технология обучения	Традиционная


Комсомольск-на-Амуре 2017

Автор рабочей программы  
доцент, канд. пед. наук


 А.М. Валеев  
« 11 » 01 2017 г.

СОГЛАСОВАНО


Директор библиотеки

 И.А. Романовская  
« 13 » 01 2017 г.

Заведующий кафедрой  
«Физического воспитания и спорта»

 В.К. Стручков  
« 16 » 01 2017 г.

Начальник УМУ

 Е.Е. Поздеева  
« 18 » 01 2017 г.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом  
ФГБОУ ВО «КНАГТУ» « 25 » 01 2017 г., протокол № 5

Председатель УМС  
канд. экон. наук, доцент

 И.В. Макурин

## **Введение**

Рабочая программа дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами Министерства образования и науки Российской Федерации по направлениям подготовки:

«12» марта 2015 г. номер приказа «201» по направлению 08.03.01 Строительство;

«12» января 2016 г. номер приказа «5» по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «207» по направлению 09.03.03 Прикладная информатика;

«12» марта 2015 г. номер приказа «218» по направлению 11.03.04 Электроника и микроэлектроника;

«01» октября 2015 г. номер приказа «1081» по направлению 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «955» по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «957» по направлению 15.03.01 Машиностроение;

«21» марта 2016 г. номер приказа «246» по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность;

«06» марта 2015 г. номер приказа «165» по направлению 23.03.01 Технология транспортных процессов;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «960» по направлению 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры;

«06» марта 2015 г. номер приказа «168» по направлению 27.03.01 Стандартизация и метрология;

«11» августа 2016 г. номер приказа «1006» по направлению 27.03.05 Инноватика;

«12» января 2016 г. номер приказа «8» по направлению 39.03.02 Социальная работа.

## 1 Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<u>Профессионально-прикладная физическая подготовка</u>							
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности							
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание роли физической культуры в формировании здоровья человека;</li> <li>- знание основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни,</li> <li>- знание средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры;</li> <li>- умение соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>- умение выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;</li> <li>- умение применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- умение выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности;</li> <li>- навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их;</li> <li>- навыки основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</li> </ul>							
Основные разделы дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- производственная физическая культура;</li> <li>- физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза;</li> <li>- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований.</li> </ul>							
Общая трудоемкость дисциплины	328 академических часов.							
	Семестр	Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Контроль	Всего, ч
		Лекции	Пр.	Лаб.	Курс. проект			
	2 семестр	-	-	-	-	46	-	46
	3 семестр	-	-	-	-	46	-	46
	4 семестр	-	-	-	-	46	-	46
	5 семестр	-	-	-	-	46	-	46
	6 семестр	-	-	-	-	46	-	46
	7 семестр	-	-	-	-	46	-	46
8 семестр	2	4	-	-	42	4	52	
ИТОГО:		2	4	-	-	318	4	328

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

В результате изучения данной дисциплины студент формирует вторую часть (второй этап) следующих компетенций (таблица 1):

Таблица 1 - Общекультурные компетенции, заданные ФГОС ВО по направлениям подготовки

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	08.03.01	Строительство	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	09.03.01	Информатика и вычислительная техника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3	09.03.03	Прикладная информатика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4	11.03.04	Электроника и нанoeлектроника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5	13.03.01	Теплоэнергетика и теплотехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
6	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
7	15.03.01	Машиностроение	ОК-8	Способность использовать ме-

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				тоды и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
8	20.03.01	Техносферная безопасность	ОК-1	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
9	23.03.01	Технология транспортных процессов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
10	26.03.02	Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
11	27.03.01	Стандартизация и метрология	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
12	27.03.05	Инноватика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
13	39.03.02	Социальная работа	ОК-8	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В целях унификации на основании компетенций выпускника, определенных ФГОС ВО по направлениям подготовки, разработана следующая унифицированная дисциплинарная общекультурная компетенции (УДК) для 2-го этапа формирования вышеперечисленных компетенций:

*УДК-2 - Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

Элективная дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» нацелена на формирование знаний, умений и навыков формирования компетенции УДК-2 в процессе освоения образовательной программы, указанных в таблице 2.

Таблица 2 – Компетенции, знания, умения, навыки

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>
УДК-2 - Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать</b> роль физической культуры в формировании здоровья человека; З1(УДК-2)	<b>уметь</b> соблюдать нормы здорового образа жизни; У1(УДК-2)	<b>владеть</b> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; Н1(УДК-2)
	основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; З2(УДК-2)	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; У2(УДК-2)	
	средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК. З3(УДК-2)	применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; У3(УДК-2)	основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; Н2(УДК-2)
		выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности. У4(УДК-2)	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; Н3(УДК-2)

### 3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Профессионально-прикладная физическая подготовка» изучается на 1,2,3,4 курсах в 2,3,4,5,6,7,8 семестрах.

Дисциплина является дисциплиной по выбору вариативной части и входит в состав элективных курсов по физической культуре..

### 4 Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часа.

Распределение объема дисциплины (модуля) по видам учебных занятий представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

Объем дисциплины	Всего академических часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
<b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего</b>	<b>10</b>
В том числе:	
<b>занятия лекционного типа</b> (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	2
<b>занятия семинарского типа</b> (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	8
<b>Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа</b> , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	318
Промежуточная аттестация обучающихся	зачет



**5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Таблица 4 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
<b>Раздел 1. Производственная физическая культура.</b>					
<i>1. Производственная гимнастика</i>	Лекция	Традиционная	2	УДК-2	31 (УДК-2)
<i>2. Вводная гимнастика</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение комплексов упражнений	20	УДК-2	У2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
<i>3. Физкультурная пауза</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение комплексов упражнений	20	УДК-2	У2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
<i>4. Физкультурная минутка (физкультминутка)</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение комплексов упражнений	10	УДК-2	У2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
<i>5. Микропауза активного отдыха.</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение комплексов упражнений	10	УДК-2	У2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
<b>ИТОГО по разделу 1</b>	Лекции		2		
	Самостоятельная работа		60		
<b>Раздел 2 Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</b>					
<i>6. Физическая культура и спорт в свободное время</i>	Практическое занятие	Традиционная (семинар)	4	УДК-2	31 (УДК-2)
<i>7. Утренняя гигиеническая гимнастика</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение комплексов упражнений	30	УДК-2	У1 (УДК-2)

<i>8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение комплексов упражнений	50	УДК-2	Н3 (УДК-2)
<i>9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение комплексов упражнений	20	УДК-2	У2 (УДК-2)
<i>10. Попутная тренировка</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение комплексов упражнений	38	УДК-2	У3 (УДК-2)
<i>11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение комплексов упражнений	80	УДК-2	У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение самоконтроля	10	УДК-2	33 (УДК-2) Н2 (УДК-2)
<b>ИТОГО по разделу 2</b>	Практические занятия		4		
	Самостоятельная работа		228		
<b>Раздел 3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований.</b>					
<i>13. Баскетбол</i>	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	Чтение литературы, конспектирование	6	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
<i>14. Волейбол</i>	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	Чтение литературы, конспектирование	6	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
<i>15. Футбол</i>	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	Чтение литературы, конспектирование	6	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)

16. Дартс	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	Чтение литературы, конспектирование	6	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
17. Настольный теннис	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	Чтение литературы, конспектирование	6	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
<b>ИТОГО по разделу 3</b>	Самостоятельная работа		30		
<b>Итоговый контроль</b>			4		
<b>ИТОГО по дисциплине</b>	Лекции	-	2	-	-
	Практические занятия	-	4		
	Самостоятельная работа	-	318	-	-
	Контроль	-	4	-	-
<b>ИТОГО:</b> общая трудоемкость дисциплины 328 часов					

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Прохождение курса по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» на заочном отделении предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению теоретических разделов, подготовку письменных работ, направленные на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Организация самостоятельной работы студентов включает работу с учебно-методической литературой, конспектирование, подготовку к самостоятельным практическим занятиям.

Для успешного выполнения самостоятельной работы студентам рекомендуется использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КНАГТУ», 2016 – 22с.

2. Методы измерения физической подготовленности при самостоятельных занятиях студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. В.В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 20с.

3. Особенности физического воспитания студентов после различных заболеваний»: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Л.П. Михайлюк. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 20с.

4. Правила проведения соревнований по баскетболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2010. – 16с.

5. Правила проведения соревнований по волейболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 15с.

6. Правила проведения соревнований по настольному теннису: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 12с.

7. Правила игры в футбол и мини футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 32с.

8. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – 30с.

9. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 16с.

10. Технические приемы в футболе: методические указания / С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 8с.

11. РД 013-2016 «Текстовые студенческие работы. Правила оформления.

## 7 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
1. Производственная гимнастика	З1 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 1	Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека.
2. Вводная гимнастика	У2 ( УДК-2) НЗ ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 2	Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.
3. Физкультурная пауза	У2 ( УДК-2) НЗ ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 3	
4. Физкультурная минутка (физкультминутка)	У2 ( УДК-2) НЗ ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 4	
5. Микропауза активного отдыха.	У2 ( УДК-2) НЗ ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 5	
6. Физическая культура и спорт в свободное время	З1 ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 6	
7. Утренняя гигиеническая гимнастика	У1 ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 7	Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни.
8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями	НЗ ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 8	Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.
9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв	У2 ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 9	Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.
10. Попутная тренировка	УЗ ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 10	Осуществляет применение методов дозирования фи-

			зических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.
<i>11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.</i>	У4 ( УДК-2) Н1 ( УДК-2)	Контрольное задание по теме 11	Осуществляет выбор видов спорта или систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; Демонстрирует владение техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
<i>12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	33 ( УДК-2) Н2 ( УДК-2)	Контрольное задание по теме 12	Представляет средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК; Демонстрирует владение основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
<i>13. Баскетбол</i>	32 ( УДК-2) У4 ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 13	Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; Осуществляет выбор видов спорта или систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
<i>14. Волейбол</i>	32 ( УДК-2) У4 ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 14	
<i>15. Футбол</i>	32 ( УДК-2) У4 ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 15	
<i>16. Дартс</i>	32 ( УДК-2) У4 ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 16	
<i>17. Настольный теннис</i>	32 ( УДК-2) У4 ( УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 17	

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица

б).

Таблица 6 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<u>8 семестр</u>				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	16-я неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.
2	Собеседование (опрос) по теме 2	16-я неделя	5 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	16-я неделя	5 баллов	
4	Собеседование (опрос) по теме 4	16-я неделя	5 баллов	
5	Собеседование (опрос) по теме 5	17-я неделя	5 баллов	
6	Собеседование (опрос) по теме 6	17-я неделя	5 баллов	
7	Собеседование (опрос) по теме 7	17-я неделя	5 баллов	
8	Собеседование (опрос) по теме 8	17-я неделя	5 баллов	
9	Собеседование (опрос) по теме 9	18-я неделя	5 баллов	
10	Собеседование (опрос) по теме 10	18-я неделя	5 баллов	
11	Контрольное задание по теме 11	18-я неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
12	Контрольное задание по теме 12	18-я неделя	10 баллов	
13	Собеседование (опрос) по теме 13	19-я неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
14	Собеседование (опрос) по теме 14	19-я неделя	5 баллов	
15	Собеседование (опрос) по теме 15	19-я неделя	5 баллов	
16	Собеседование (опрос) по теме 16	19-я неделя	5 баллов	
17	Собеседование (опрос) по теме 17	19-я неделя	5 баллов	
<b>ИТОГО:</b>			<b>95 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень освоения дисциплины – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

### Типовые задания для текущего контроля

## Вопросы для собеседования (опроса)

### *Тема 1 «Производственная гимнастика»*

- 1) Какова основа производственной гимнастики?
- 2) Перечислите виды производственной гимнастики.
- 3) Каково условие для подбора оптимальных методов и средств производственной гимнастики?

### *Тема 2 «Вводная гимнастика»*

- 1) С какой целью выполняется вводная гимнастика?
- 2) Из чего состоит комплекс вводной гимнастики?
- 3) Величина общей нагрузки в водной гимнастике?

### *Тема 3 «Физкультурная пауза»*

- 1) Когда выполняется физкультурная пауза?
- 2) Что учитывается при составлении комплекса упражнений в физкультурной паузе?
- 3) Перечислите правила при определении степени нагрузки для упражнений физкультурной паузы?

### *Тема 4 «Физкультурная минутка (физкультминутка)»*

- 1) С какой целью выполняется физкультминутка?
- 2) Из чего состоит физкультурная минутка?
- 3) Какова продолжительность физкультминутки?

### *Тема 5 «Микропауза активного отдыха»*

- 1) Цель микропаузы активного отдыха?
- 2) Какова продолжительность микропаузы активного отдыха?
- 3) Что включается в комплекс микропаузы активного отдыха?

### *Тема 6 «Физическая культура и спорт в свободное время»*

- 1) Какие задачи занятий физической культурой и спортом в свободное время?
- 2) Перечислите формы занятий физической культурой и спортом в свободное время.
- 3) Каково условие для подбора оптимальных методов и средств физической культуры и спорта для занятий в свободное время?

### *Тема 7 «Утренняя гигиеническая гимнастика»*

- 1) С какой целью выполняется утренняя гигиеническая гимнастика?
- 2) Какова продолжительность утренней гигиенической гимнастики?
- 3) Какова последовательность упражнений в утренней гигиенической гимнастике для работников умственного труда?



*Тема 8 «Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями»*

- 1) На что направлены вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями?
- 2) Из чего состоит комплекс вечерних специально направленных занятий физическими упражнениями?
- 3) Какова величина нагрузки в вечерних специально направленных занятиях физическими упражнениями?

*Тема 9 «Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв»*

- 1) Для кого рекомендуется использовать обеденный перерыв для занятий физическими упражнениями?
- 2) Формы занятий физическими упражнениями в обеденный перерыв?
- 3) Величина общей нагрузки занятий физическими упражнениями в обеденный перерыв?

*Тема 10 «Попутная тренировка»*

- 1) Дайте определение понятию «попутная тренировка»?
- 2) Что используется в попутной тренировке?
- 3) В каких условиях можно применять изометрические упражнения?

*Тема 13 «Баскетбол»*

- 1) Сколько игроков одной команды могут находиться на площадке согласно правилам игры в баскетбол?
- 2) Сколько времени команда имеет право владеть мячом до выполнения броска по корзине соперника согласно правилам игры в баскетбол?
- 3) Из сколько периодов основного времени состоит игра в баскетбол согласно правилам?
- 4) Что означает «Фол» в баскетболе?
- 5) Что означает в баскетболе термин «пробежка»?
- 6) Что означает в баскетболе термин «двойное ведение»?
- 7) Какое наибольшее количество очков может получить баскетболист, забросивший мяч в кольцо?

*Тема 14 «Волейбол»*

- 1) Какое максимальное число касаний мяча подряд (учитывая все возможные касания) при розыгрыше очка разрешается выполнить команде согласно правилам игры в волейбол?
- 2) На какой высоте устанавливается верхний край сетки для игры в волейбол для мужчин?
- 3) На какой высоте устанавливается верхний край сетки для игры в волейбол для женщин?
- 4) Для чего служат антенны в волейболе?

- 5) Сколько игроков одной команды могут находиться на площадке согласно правилам игры в волейбол?
- 6) Размер площадки в волейболе.

#### *Тема 15 «Футбол»*

- 1) Сколько полевых игроков в одной команде находятся на поле футбольного матча?
- 2) Сколько всего игроков находятся на поле футбольного матча?
- 3) Сколько игроков в одной команде могут находиться на поле футбольного матча?
- 4) Какова продолжительность футбольного матча?
- 5) В каком случае назначается пенальти в футбольном матче?

#### *Тема 16 «Дартс»*

- 1) Какой вес дротиков не должен превышать согласно правилам для игры в дартс?
- 2) На какой высоте от пола располагается центр мишени для игры в дартс?
- 3) На каком расстоянии устанавливается мишень для игры в дартс?
- 4) Раскройте разновидности и правила игры в «Дартс».

#### *Тема 17 «Настольный теннис»*

- 1) Какова цель игры в настольный теннис?
- 2) На какой высоте и длине должен находиться верх сетки в настольном теннисе?
- 3) Перечислите правила подачи, приема и смены сторон.
- 4) Как подающий должен ударить мяч для правильного выполнения подачи в настольном теннисе?
- 5) При каком счете в игре настольный теннис партия считается выигранной?

### **Контрольные задания**

#### *Теме 11 «Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей»*

1. Составить комплексы физических упражнений для развития физических качеств.
2. Выбрать контрольные упражнения для определения физической подготовленности. Представить результаты контрольных упражнений и дать оценку уровня физической подготовки.

#### *Теме 12 «Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями»*

1. В табличной форме составить карту самоконтроля и физической под-

готовленности.

2. Заполнить дневник самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **8.1 Основная литература**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана

2. Бурбыгина, В. В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В. В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2014. – 92 с

3. Занкина, Е. В. История и социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов / Е. В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2010. – 95 с

4. Саламин, Е. Е. Развитие гибкости в физической подготовке студентов вуза : учеб. пособие / Е. Е. Саламин, Е. М. Фомин, З. А. Изабеков. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2012. – 84 с

5. Скупченко, Е. А. Формирование общекультурных компетенций по физической культуре : учеб. пособие / Е. А. Скупченко, Е. Е. Саламин. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2015. – 155 с.

6. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с

7. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. Пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

### **8.2 Дополнительная литература**

1. Валеев, А. М. Легкоатлетические прыжки и метания : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, Р. Н. Малюга. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2010. – 174 с

2. Валеев, А. М. Настольный теннис (начальное обучение) : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2015. – 80 с

3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Перевер-

зева. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

4. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. – 118 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

## **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] : журнал. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/ministry>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч.-теор. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals>, свободный. – Загл. с экрана.

6. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : электронный учеб. для вузов. – Режим доступа: // [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set), свободный. – Загл. с экрана.

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Успешное усвоение учебной дисциплины *«Профессионально-прикладная физическая подготовка»* предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов учебных работ, определенных для данной дисциплины.

Время, которым располагает студент для выполнения учебного плана, складывается из двух составляющих: одна из них - это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая - внеаудиторная самостоятельная работа. Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь студен-

там по правильной организации работы.

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют учебные материалы, интернет-ресурсы, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры.

Практическая подготовка направлена на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Самостоятельное учебно-тренировочное занятие строится с учетом реализации методических принципов физического воспитания. Само занятие делится на подготовительную часть (разминку), длительность которой составляет 5-10 % от общего времени, основную часть – 80-90 % и заключительную часть – 8-10 %.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Использование в учебном процессе информационных технологий при освоении дисциплины *«Профессионально-прикладная физическая подготовка»* реализуются по следующим направлениям:

- получение справочной информации в сетях Internet;
- подготовка и обработка результатов тестирований;
- мультимедийное оснащение, телевизионные устройства, видеопрограммы с тренировками и т.д.
- получение информации из рубрики официального сайта университета (новости спорта, анонсы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий)
- взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством организации дистанционного консультирования по вопросам выполнения заданий по теоретической подготовке студентов-инвалидов.

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для реализации программы дисциплины *«Профессионально-прикладная физическая подготовка»* используется материально-техническое обеспечение, перечисленное в таблице 7.

Таблица 7 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Наименование	Используемое оборуду-	Назначение оборудова-
-----------	--------------	-----------------------	-----------------------

	аудитории (лаборатории)	дование	ния
1	2	3	4
Аудитория 213 корпус 5	213/5	Письменный стол – 20 шт., стул – 40 шт., доска, кафедра проектор, экран.	Проведение аудиторных занятий (лекции)
Стадион	Стадион	Беговая дорожка	Проведение практических занятий по разделу «Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза»
Открытая спортивная площадка ОФП	Гимнастический городок	Перекладина, брусья, переходы для рук, стенки.	Проведение практических занятий по разделу «Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза»
Тренажерный зал	Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства	Проведение практических занятий по разделу «Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза»



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»  
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор

  
И.В. Макурин  
« 24 » 11 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**унифицированной дисциплины**  
**«Фитнес-культура»**  
**ОПОП бакалавров**  
**по направлениям подготовки**

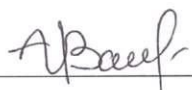
08.03.01 Строительство	20.03.01 Техносферная безопасность
09.03.01 Информатика и вычислительная техника	23.03.01 Технология транспортных процессов
09.03.03 Прикладная информатика	26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры
11.03.04 Электроника и нанoeлектроника	27.03.01 Стандартизация и метрология
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника	27.03.05 Инноватика
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника	39.03.02 Социальная работа
15.03.01 Машиностроение	

Форма обучения	Заочная
Технология обучения	Традиционная

Комсомольск-на-Амуре 2017




Автор рабочей программы  
доцент, канд. пед. наук


 А.М. Валеев  
« 11 » 01 2017 г.

СОГЛАСОВАНО


Директор библиотеки

 И.А. Романовская  
« 13 » 01 2017 г.

Заведующий кафедрой  
«Физического воспитания и спорта»

 В.К. Стручков  
« 16 » 01 2017 г.

Начальник УМУ

 Е.Е. Поздеева  
« 18 » 01 2017 г.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом  
ФГБОУ ВО «КНАГТУ» « 25 » 01 2017 г., протокол № 5

Председатель УМС  
канд. экон. наук, доцент

 И.В. Макурин

## **Введение**

Рабочая программа дисциплины «Фитнес-культура» составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами Министерства образования и науки Российской Федерации по направлениям подготовки:

«12» марта 2015 г. номер приказа «201» по направлению 08.03.01 Строительство;

«12» января 2016 г. номер приказа «5» по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «207» по направлению 09.03.03 Прикладная информатика;

«12» марта 2015 г. номер приказа «218» по направлению 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника;

«01» октября 2015 г. номер приказа «1081» по направлению 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «955» по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «957» по направлению 15.03.01 Машиностроение;

«21» марта 2016 г. номер приказа «246» по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность;

«06» марта 2015 г. номер приказа «165» по направлению 23.03.01 Технология транспортных процессов;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «960» по направлению 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры;

«06» марта 2015 г. номер приказа «168» по направлению 27.03.01 Стандартизация и метрология;

«11» августа 2016 г. номер приказа «1006» по направлению 27.03.05 Инноватика;

«12» января 2016 г. номер приказа «8» по направлению 39.03.02 Социальная работа.

## 1 Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<i>Фитнес-культура</i>							
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности							
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание роли физической культуры в формировании здоровья человека;</li> <li>- знание основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни,</li> <li>- знание средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры;</li> <li>- умение соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>- умение выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;</li> <li>- умение применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- умение выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности;</li> <li>- навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их;</li> <li>- навыки основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</li> </ul>							
Основные разделы дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности;</li> <li>- инновационные фитнес-технологии;</li> <li>- мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания.</li> </ul>							
Общая трудоемкость дисциплины	328 академических часов.							
	Семестр	Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Контроль	Всего, ч
		Лекции	Пр.	Лаб.	Курс. проект			
	2 семестр	-	-	-	-	46	-	46
	3 семестр	-	-	-	-	46	-	46
	4 семестр	-	-	-	-	46	-	46
	5 семестр	-	-	-	-	46	-	46
	6 семестр	-	-	-	-	46	-	46
	7 семестр	-	-	-	-	46	-	46
8 семестр	2	4	-	-	42	4	52	
ИТОГО:		2	4	-	-	318	4	328

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

В результате изучения данной дисциплины студент формирует вторую часть (второй этап) следующих компетенций (таблица 1):

Таблица 1 - Общекультурные компетенции, заданные ФГОС ВО по направлениям подготовки

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	08.03.01	Строительство	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	09.03.01	Информатика и вычислительная техника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3	09.03.03	Прикладная информатика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4	11.03.04	Электроника и нанoeлектроника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5	13.03.01	Теплоэнергетика и теплотехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
6	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
7	15.03.01	Машиностроение	ОК-8	Способность использовать ме-

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				тоды и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
8	20.03.01	Техносферная безопасность	ОК-1	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
9	23.03.01	Технология транспортных процессов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
10	26.03.02	Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
11	27.03.01	Стандартизация и метрология	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
12	27.03.05	Инноватика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
13	39.03.02	Социальная работа	ОК-8	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В целях унификации на основании компетенций выпускника, определенных ФГОС ВО по направлениям подготовки, разработана следующая унифицированная дисциплинарная общекультурная компетенции (УДК) для 2-го этапа формирования вышеперечисленных компетенций:

*УДК-2 - Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

Элективная дисциплина «*Фитнес-культура*» нацелена на формирование знаний, умений и навыков формирования компетенции УДК-2 в процессе освоения образовательной программы, указанных в таблице 2.

Таблица 2 – Компетенции, знания, умения, навыки

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>
УДК-2 - Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать роль физической культуры в формировании здоровья человека; 31(УДК-2)	уметь соблюдать нормы здорового образа жизни; У1(УДК-2)	владеть техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; Н1(УДК-2)
	основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; 32(УДК-2)	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; У2(УДК-2)	
	средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК. 33(УДК-2)	применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; У3(УДК-2)	основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; Н2(УДК-2)
		выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности. У4(УДК-2)	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; Н3(УДК-2)

### 3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Фитнес-культура» изучается на 1,2,3,4 курсах в 2,3,4,5,6,7,8 семестрах.

Дисциплина является дисциплиной по выбору вариативной части и входит в состав элективных курсов по физической культуре.

### 4 Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часа.

Распределение объема дисциплины (модуля) по видам учебных занятий представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

Объем дисциплины	Всего академических часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
<b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего</b>	<b>10</b>
В том числе:	
<b>занятия лекционного типа</b> (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	2
<b>занятия семинарского типа</b> (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	8
<b>Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа</b> , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	318
Промежуточная аттестация обучающихся	зачет

**5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Таблица 4 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
<b>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</b>					
<i>1 Оздоровительная ходьба, бег.</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение упражнений	24	УДК-2	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)
<i>2 Оздоровительное плавание</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение упражнений	24	УДК-2	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)
<i>3 Туризм, ориентирование</i>	Лекция	Традиционная	2	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)
	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Однодневный поход	22	УДК-2	У1 (УДК-2)
<b>ИТОГО по разделу 1</b>	Лекция		2		
	Самостоятельная работа		70		
<b>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</b>					
<i>4 Аэробика</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение упражнений	40	УДК-2	У2 (УДК-2) Н2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
<i>5 Стретчинг</i>	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение упражнений	36	УДК-2	У2 (УДК-2) У4 (УДК-2)
<i>6 Оздоровительный фитнес</i>	Практическое занятие	Традиционная (семинар)	2	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)
	Самостоятельная работа (практическое выпол-	Выполнение упражнений	42	УДК-2	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)



Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
	нение)				
7 Шейпинг	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение упражнений	36	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2)
8 Бодибилдинг	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение упражнений	42	УДК-2	У3 (УДК-2) У4 (УДК-2)
9 Аквафитнес	Практическое занятие	Традиционная (семинар)	2	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)
	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение упражнений	28	УДК-2	У3 (УДК-2) У4 (УДК-2)
<b>ИТОГО по разделу 2</b>	Практические занятия		4		
	Самостоятельная работа		224		
<b>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</b>					
10 Определение уровня физической подготовленности	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение упражнений	12	УДК-2	Н1 (УДК-2) Н2 (УДК-2)
11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями	Самостоятельная работа (практическое выполнение)	Выполнение самоконтроля	12	УДК-2	33 (УДК-2) Н2 (УДК-2)
<b>ИТОГО по разделу 3</b>	Самостоятельная работа		24		
<b>Итоговый контроль</b>			4		
<b>ИТОГО по дисциплине</b>	Лекции		2		
	Практические занятия		4		
	Самостоятельная работа обучающихся		318		
	Контроль		4		
<b>ИТОГО:</b> общая трудоемкость дисциплины 328 часов,					

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Прохождение курса по дисциплине «*Фитнес-культура*» на заочном отделении предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению теоретических разделов, подготовку письменных работ, направленные на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Организация самостоятельной работы студентов включает работу с учебно-методической литературой, конспектирование, подготовку к самостоятельным практическим занятиям.

Для успешного выполнения самостоятельной работы студентам рекомендуется использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КнАГТУ», 2016 – 22с.

2. Методы измерения физической подготовленности при самостоятельных занятиях студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. В.В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 20с.

3. Особенности физического воспитания студентов после различных заболеваний»: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Л.П. Михайлюк. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 20с.

4. Правила проведения соревнований по баскетболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2010. – 16с.

5. Правила проведения соревнований по волейболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 15с.

6. Правила проведения соревнований по настольному теннису: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 12с.

7. Правила игры в футбол и мини футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 32с.

8. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – 30с.

9. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Вале-ев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 16с.

10. Технические приемы в футболе: методические указания / С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 8с.

11. РД 013-2016 «Текстовые студенческие работы. Правила оформле-ния.

## 7 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
1 Оздоровительная ходьба, бег.	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни;</li> <li>- Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.</li> </ul>
2 Оздоровительное плавание	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни;</li> <li>- Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.</li> </ul>
3 Туризм, ориентирование	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У1 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека;</li> <li>- Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни;</li> <li>- Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни.</li> </ul>
4 Аэробика	У2 (УДК-2) Н2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;</li> <li>- Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- Демонстрирует поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</li> </ul>
5 Стретчинг	У2 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;</li> <li>- Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на опреде-</li> </ul>

			ленные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
<i>6 Оздоровительный фитнес</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека;</li> <li>- Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни;</li> <li>- Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни;</li> <li>- Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.</li> </ul>
<i>7 Шейпинг</i>	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;</li> <li>- Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<i>8 Бодибилдинг</i>	У3 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.</li> </ul>
<i>9 Аквафитнес</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека;</li> <li>- Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни;</li> <li>- Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражне-</li> </ul>

			ний для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
<i>10 Определение уровня физической подготовленности</i>	H1 (УДК-2) H2 (УДК-2)	Контрольное задание по теме 10	- Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
<i>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	33 (УДК-2) H2 (УДК-2)	Контрольное задание по теме 11	- Представляет средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 6).

Таблица 6 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<b>8 семестр</b>				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	16-я неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.
2	Собеседование (опрос) по теме 2	16-я неделя	10 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	16-я неделя	10 баллов	
4	Собеседование (опрос) по теме 4	16-я неделя	10 баллов	
5	Собеседование (опрос) по теме 5	17-я неделя	10 баллов	
6	Собеседование (опрос) по теме 6	17-я неделя	10 баллов	
7	Собеседование (опрос) по теме 7	17-я неделя	10 баллов	
8	Собеседование (опрос) по теме 8	17-я неделя	10 баллов	

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
9	Собеседование (опрос) по теме 9	18-я неделя	10 баллов	
11	Контрольное задание по теме 10	18-я неделя	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
12	Контрольное задание по теме 11	18-я неделя	15 баллов	
<b>ИТОГО:</b>			<b>120 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень освоения дисциплины – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

## Типовые задания для текущего контроля

### Вопросы для собеседования (опроса)

#### *Тема 1 «Оздоровительная ходьба, бег»*

1. Охарактеризуйте различные виды физкультурно-оздоровительных занятий с использованием ходьбы и бега.
2. Охарактеризуйте воздействие на организм циклических упражнений аэробной направленности.
3. Какие факторы, определяют содержание различных программ оздоровительной ходьбы, бега?

#### *Тема 2 «Оздоровительное плавание»*

1. Охарактеризуйте влияние занятий оздоровительным плаванием на функциональные системы организма человека.
2. Назовите программы оздоровительного плавания для лиц разного уровня подготовленности.
3. Приведите примеры по построению оздоровительных программ по плаванию с использованием упражнений различной интенсивности.

#### *Тема 3 «Туризм, ориентирование»*

1. Назовите основные виды туризма.
2. Охарактеризуйте основные умения и навыки, которые составляют основу туристской подготовки.
3. Приведите примеры решения технико-тактических задач при прохождении маршрута.

#### *Тема 4 «Аэробика»*

1. Охарактеризуйте наиболее распространенные танцевальные классы аэробики.
2. Раскройте содержание занятий степ-аэробикой.

3. Определите объем упражнений аэробного характера для лиц с разным уровнем физического состояния.

#### *Тема 5 «Стретчинг»*

1. Раскройте особенности упражнений стретчингом.
2. Охарактеризуйте физиологическую основу стретчинга.
3. Назовите тренировочные комплексы основных программ стретчинга.

#### *Тема 6 «Оздоровительный фитнес»*

1. Определите величину отягощения для совместного развития мышечной массы и силовых качеств в оздоровительном фитнесе.
2. Проанализируйте содержание силового и аэробного компонентов программы «Оздоровительный фитнес».
3. Какая рациональная кратность занятий для развития основных физических качеств в фитнесе.

#### *Тема 7 «Шейпинг»*

1. Охарактеризуйте структуру и содержание шейпинг-тренировки.
2. Определите оптимальную продолжительность воздействия на мышцы спины в занятиях шейпингом.
3. Определите ориентировочную скорость циклических упражнений для студентов с ниже средним уровнем физической подготовки.

#### *Тема 8 «Бодибилдинг»*

1. Рассчитайте количество повторений и темп движения для развития силовой выносливости.
2. Раскройте особенности средств бодибилдинга.
3. Охарактеризуйте особенности классификации физических нагрузок в бодибилдинге.

#### *Тема 9 «Аквафитнес»*

1. Охарактеризуйте содержание этапов занятий аквафитнесом для лиц среднего уровня подготовленности.
2. Охарактеризуйте оздоровительное воздействие средств аквафитнеса.
3. Приведите типологическую характеристику видов аквафитнеса.

### **Контрольные задания**

#### *Теме 10 «Определение уровня физической подготовленности»*

Выбрать контрольные упражнения для определения физической подготовленности. Выполнить и оценить уровень физического состояния по результатам контрольных упражнений и определить динамику физической подготовки.

#### *Теме 11 «Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физиче-*



*скими упражнениями»*

Выбрать методы и средства для систематического контроля за физическим развитием и физической подготовленностью. Заполнить дневник самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **8.1 Основная литература**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана

2. Бурбыгина, В. В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В. В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2014. – 92 с

3. Занкина, Е. В. История и социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов / Е. В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 95 с

4. Саламин, Е. Е. Развитие гибкости в физической подготовке студентов вуза : учеб. пособие / Е. Е. Саламин, Е. М. Фомин, З. А. Изабеков. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2012. – 84 с

5. Скупченко, Е. А. Формирование общекультурных компетенций по физической культуре : учеб. пособие / Е. А. Скупченко, Е. Е. Саламин. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 155 с.

6. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с

7. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. Пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

### **8.2 Дополнительная литература**

1. Валеев, А. М. Легкоатлетические прыжки и метания : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, Р. Н. Малюга. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 174 с

2. Валеев, А. М. Настольный теннис (начальное обучение) : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2015. – 80 с

3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

4. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. – 118 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

## **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] : журнал. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/ministry>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч.-теор. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals>, свободный. – Загл. с экрана.

6. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : электронный учеб. для вузов. – Режим доступа: // [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set), свободный. – Загл. с экрана.

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Успешное усвоение учебной дисциплины «*Фитнес-культура*» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов учебных работ, определенных для данной дисциплины.

Время, которым располагает студент для выполнения учебного плана, складывается из двух составляющих: одна из них - это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая - внеаудиторная самостоятельная работа. Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществля-

ет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь студентам по правильной организации работы.

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют учебные материалы, интернет-ресурсы, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры.

Практическая подготовка направлена на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Самостоятельное учебно-тренировочное занятие строится с учетом реализации методических принципов физического воспитания. Само занятие делится на подготовительную часть (разминку), длительность которой составляет 5-10 % от общего времени, основную часть – 80-90 % и заключительную часть – 8-10 %.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Использование в учебном процессе информационных технологий при освоении дисциплины «*Фитнес-культура*» реализуются по следующим направлениям:

- получение справочной информации в сетях Internet;
- подготовка и обработка результатов тестирований;
- мультимедийное оснащение, телевизионные устройства, видеопрограммы с тренировками и т.д.
- получение информации из рубрики официального сайта университета (новости спорта, анонсы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий)
- взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством организации дистанционного консультирования по вопросам выполнения заданий по теоретической подготовке студентов-инвалидов.

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для реализации программы дисциплины «*Фитнес-культура*» используется материально-техническое обеспечение, перечисленное в таблице 7.

Таблица 7 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Наименование аудитории (лаборатории)	Используемое оборудование	Назначение оборудования
1	2	3	4
Аудитория 213 корпус 5	213/5	Письменный стол – 20 шт., стул – 40 шт., доска, кафедра проектор, экран.	Проведение аудиторных занятий (лекции)
Стадион	Стадион	Беговая дорожка	Проведение практических занятий по разделу «Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности»
Открытая спортивная площадка ОФП	Гимнастический городок	Перекладина, брусья, переходы для рук, стенки.	Проведение практических занятий по разделу «Инновационные фитнес-технологии»
Тренажерный зал	Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства	Проведение практических занятий по разделу «Инновационные фитнес-технологии»

