

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ  
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»  
(ТУСУР)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Владелец: Сеиченко Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИТНЕС

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **11.03.04 Электроника и наноэлектроника**

Направленность (профиль) / специализация: **Квантовая и оптическая электроника**

Форма обучения: **очная**

Факультет: **Факультет электронной техники (ФЭТ)**

Кафедра: **Кафедра электронных приборов (ЭП)**

Курс: **2, 3**

Семестр: **3, 4, 5, 6**

Учебный план набора 2024 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности          | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | Всего | Единицы |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|---------|
| Практические занятия               | 72        | 72        | 72        | 56        | 272   | часов   |
| Самостоятельная работа             | 12        | 12        | 12        | 20        | 56    | часов   |
| Общая трудоемкость                 | 84        | 84        | 84        | 76        | 328   | часов   |
| (включая промежуточную аттестацию) | 0         | 0         | 0         | 0         | 0     | з.е.    |

| Формы промежуточной аттестация | Семестр |
|--------------------------------|---------|
| Зачет                          | 4       |
| Зачет                          | 6       |

Томск

Согласована на портале № 79886

## **1. Общие положения**

### **1.1. Цели дисциплины**

1. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи дисциплины**

1. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре.

2. Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).

Часть блока дисциплин: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.

Индекс дисциплины: Б1.В.01.ДВ.01.04.

Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):

Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Компетенция                      | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Универсальные компетенции</b> |                                   |                                               |

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в целом, научно-практические основы физической культуры                                                                  | Знать:<br>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br>- виды физических упражнений;<br>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности | Уметь:<br>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
|                                                                                                                                                | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                   | Владеть:<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.                                                                                                                                     |
| <b>Общепрофессиональные компетенции</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| -                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Профессиональные компетенции</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| -                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

| Виды учебной деятельности                                                                                             | Всего часов | Семестры  |           |           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                                                       |             | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| <b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>                                               | 272         | 72        | 72        | 72        | 56        |
| Практические занятия                                                                                                  | 272         | 72        | 72        | 72        | 56        |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b> | 56          | 12        | 12        | 12        | 20        |
| Подготовка к тестированию                                                                                             | 40          | 12        | 6         | 12        | 10        |
| Подготовка к зачету                                                                                                   | 16          |           | 6         |           | 10        |

|                                     |     |    |    |    |    |
|-------------------------------------|-----|----|----|----|----|
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b> | 328 | 84 | 84 | 84 | 76 |
| <b>Общая трудоемкость (в з.е.)</b>  | 0   | 0  | 0  | 0  | 0  |

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

| Названия разделов (тем) дисциплины | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|---------------|--------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>3 семестр</b>                   |               |              |                            |                         |
| 1 Специализация по фитнесу.        | 72            | 12           | 84                         | УК-7                    |
| Итого за семестр                   | 72            | 12           | 84                         |                         |
| <b>4 семестр</b>                   |               |              |                            |                         |
| 2 Специализация по фитнесу.        | 72            | 12           | 84                         | УК-7                    |
| Итого за семестр                   | 72            | 12           | 84                         |                         |
| <b>5 семестр</b>                   |               |              |                            |                         |
| 3 Специализация по фитнесу.        | 72            | 12           | 84                         | УК-7                    |
| Итого за семестр                   | 72            | 12           | 84                         |                         |
| <b>6 семестр</b>                   |               |              |                            |                         |
| 4 Специализация по фитнесу.        | 56            | 20           | 76                         | УК-7                    |
| Итого за семестр                   | 56            | 20           | 76                         |                         |
| Итого                              | 272           | 56           | 328                        |                         |

### 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) | Трудоемкость (лекционные занятия), ч | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| <b>3 семестр</b>                   |                                                          |                                      |                         |
| 1 Специализация по фитнесу.        | Фитнес                                                   | -                                    | УК-7                    |
|                                    | Итого                                                    | -                                    |                         |
| Итого за семестр                   |                                                          | -                                    |                         |
| <b>4 семестр</b>                   |                                                          |                                      |                         |
| 2 Специализация по фитнесу.        | Фитнес                                                   | -                                    | УК-7                    |
|                                    | Итого                                                    | -                                    |                         |
| Итого за семестр                   |                                                          | -                                    |                         |
| <b>5 семестр</b>                   |                                                          |                                      |                         |
| 3 Специализация по фитнесу.        | Фитнес                                                   | -                                    | УК-7                    |
|                                    | Итого                                                    | -                                    |                         |
| Итого за семестр                   |                                                          | -                                    |                         |
| <b>6 семестр</b>                   |                                                          |                                      |                         |
| 4 Специализация по фитнесу.        | Фитнес                                                   | -                                    | УК-7                    |
|                                    | Итого                                                    | -                                    |                         |
| Итого за семестр                   |                                                          | -                                    |                         |
| Итого                              |                                                          | -                                    |                         |

### 5.3. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.3.

Таблица 5.3. – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Наименование практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|
| <b>3 семестр</b>                   |                                               |                 |                         |
| 1 Специализация по фитнесу.        | Фитнес                                        | 72              | УК-7                    |
|                                    | Итого                                         | 72              |                         |
| Итого за семестр                   |                                               | 72              |                         |
| <b>4 семестр</b>                   |                                               |                 |                         |
| 2 Специализация по фитнесу.        | Фитнес                                        | 72              | УК-7                    |
|                                    | Итого                                         | 72              |                         |
| Итого за семестр                   |                                               | 72              |                         |
| <b>5 семестр</b>                   |                                               |                 |                         |
| 3 Специализация по фитнесу.        | Фитнес                                        | 72              | УК-7                    |
|                                    | Итого                                         | 72              |                         |
| Итого за семестр                   |                                               | 72              |                         |
| <b>6 семестр</b>                   |                                               |                 |                         |
| 4 Специализация по фитнесу.        | Фитнес                                        | 56              | УК-7                    |
|                                    | Итого                                         | 56              |                         |
| Итого за семестр                   |                                               | 56              |                         |
| Итого                              |                                               | 272             |                         |

### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

### 5.5. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

### 5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов (тем) дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| <b>3 семестр</b>                   |                             |                 |                         |                |
| 1 Специализация по фитнесу.        | Подготовка к тестированию   | 12              | УК-7                    | Тестирование   |
|                                    | Итого                       | 12              |                         |                |
| Итого за семестр                   |                             | 12              |                         |                |
| <b>4 семестр</b>                   |                             |                 |                         |                |
| 2 Специализация по фитнесу.        | Подготовка к зачету         | 6               | УК-7                    | Зачёт          |
|                                    | Подготовка к тестированию   | 6               | УК-7                    | Тестирование   |
|                                    | Итого                       | 12              |                         |                |
| Итого за семестр                   |                             | 12              |                         |                |
| <b>5 семестр</b>                   |                             |                 |                         |                |

|                             |                           |    |      |              |
|-----------------------------|---------------------------|----|------|--------------|
| 3 Специализация по фитнесу. | Подготовка к тестированию | 12 | УК-7 | Тестирование |
|                             | Итого                     | 12 |      |              |
| Итого за семестр            |                           | 12 |      |              |
| <b>6 семестр</b>            |                           |    |      |              |
| 4 Специализация по фитнесу. | Подготовка к зачету       | 10 | УК-7 | Зачёт        |
|                             | Подготовка к тестированию | 10 | УК-7 | Тестирование |
|                             | Итого                     | 20 |      |              |
| Итого за семестр            |                           | 20 |      |              |
| Итого                       |                           | 56 |      |              |

### 5.7. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Формируемые компетенции | Виды учебной деятельности |           | Формы контроля      |
|-------------------------|---------------------------|-----------|---------------------|
|                         | Прак. зан.                | Сам. раб. |                     |
| УК-7                    | +                         | +         | Зачёт, Тестирование |

## 6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

### 6.1. Балльные оценки для форм контроля

Балльные оценки для форм контроля представлены в таблице 6.1.

Таблица 6.1 – Балльные оценки

| Формы контроля           | Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра | Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ | Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра | Всего за семестр |
|--------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|
| <b>3 семестр</b>         |                                                |                                             |                                                           |                  |
| Тестирование             | 20                                             | 40                                          | 40                                                        | 100              |
| Итого максимум за период | 20                                             | 40                                          | 40                                                        | 100              |
| Нарастающим итогом       | 20                                             | 60                                          | 100                                                       | 100              |
| <b>4 семестр</b>         |                                                |                                             |                                                           |                  |
| Зачёт                    | 0                                              | 0                                           | 10                                                        | 10               |
| Тестирование             | 20                                             | 30                                          | 40                                                        | 90               |
| Итого максимум за период | 20                                             | 30                                          | 50                                                        | 100              |
| Нарастающим итогом       | 20                                             | 50                                          | 100                                                       | 100              |
| <b>5 семестр</b>         |                                                |                                             |                                                           |                  |
| Тестирование             | 20                                             | 40                                          | 40                                                        | 100              |
| Итого максимум за период | 20                                             | 40                                          | 40                                                        | 100              |
| Нарастающим итогом       | 20                                             | 60                                          | 100                                                       | 100              |
| <b>6 семестр</b>         |                                                |                                             |                                                           |                  |
| Зачёт                    | 0                                              | 0                                           | 10                                                        | 10               |

|                          |    |    |     |     |
|--------------------------|----|----|-----|-----|
| Тестирование             | 20 | 30 | 40  | 90  |
| Итого максимум за период | 20 | 30 | 50  | 100 |
| Нарастающим итогом       | 20 | 50 | 100 | 100 |

## 6.2. Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Пересчет баллов в оценки за текущий контроль представлен в таблице 6.2.

Таблица 6.2 – Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

| Баллы на дату текущего контроля                       | Оценка |
|-------------------------------------------------------|--------|
| $\geq 90\%$ от максимальной суммы баллов на дату ТК   | 5      |
| От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 4      |
| От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 3      |
| $< 60\%$ от максимальной суммы баллов на дату ТК      | 2      |

## 6.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице

6.3.

Таблица 6.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

| Оценка                               | Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен | Оценка (ECTS)           |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------|
| 5 (отлично) (зачтено)                | 90 – 100                                                 | A (отлично)             |
| 4 (хорошо) (зачтено)                 | 85 – 89                                                  | B (очень хорошо)        |
|                                      | 75 – 84                                                  | C (хорошо)              |
|                                      | 70 – 74                                                  | D (удовлетворительно)   |
| 3 (удовлетворительно) (зачтено)      | 65 – 69                                                  | E (посредственно)       |
|                                      | 60 – 64                                                  |                         |
| 2 (неудовлетворительно) (не зачтено) | Ниже 60 баллов                                           | F (неудовлетворительно) |

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.).

2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/157655>.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах [Электр.ресурс] : учебное пособие. - М. : Юрайт , 2019. - 160 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1>.

2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. - М. : КноРус , 2012. - 240 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 10 экз.).

3. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреев, Е. Г. Ткачева. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 76 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/76615>.

### 7.3. Учебно-методические пособия

#### 7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике: Учебно-методическое пособие / К. А. Марченко - 2012. 34 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1178>.

2. Авдеева, М. С. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе : учебно-методическое пособие / М. С. Авдеева. — Киров : ВятГУ, 2017. — 68 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/134599>.

### **7.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

**Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

### **7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к современным базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: <https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh>.

2. Научно-образовательный портал ТУСУРа <https://edu.tusur.ru/>.

## **8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий**

Зал № 5: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 5.

Описание имеющегося оборудования:

- Зеркала;
- Хореографический станок;
- Степплатформа - 20 шт.;
- Мяч гимнастический - 20 шт.;
- Коврик туристический - 60 шт.;
- Коврик гимнастический - 40 шт.;
- Гантели гимнастические - 48 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 6: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 6.

Описание имеющегося оборудования:

- Беговая дорожка - 4 шт.;
- Велотренажер - 4 шт.;
- Эллиптический тренажер - 3 шт.;
- Силовой тренажер "Atemi" - 2 шт.;
- Тренажер для мышц бедер - 2 шт.;
- Вибрационная платформа;
- Шведская лестница с приставкой;
- Гиперэкстензия;
- Турник "Элит" - 3 шт.;



- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 1: "Танцевальный и фитнес-зал": учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 76. Зал № 1.

Описание имеющегося оборудования:

- Музыкальный центр;
- Степплатформа - 15 шт.;
- Коврик туристический - 20 шт.;
- Гантели 2 кг - 22 шт.;
- Гантели 1,5 кг - 10 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Открытая спортивная площадка с искусственным покрытием: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Спортивная площадка.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 7 зал фитнеса: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал №7 "Зал фитнеса".

Описание имеющегося оборудования:

- 1) Зеркала
  - 2) Степплатформа -15 шт.
  - 3) Мячи для фитнеса -15 шт.
  - 4) Коврики туристические -15 шт.
  - 5) Гантель 3 кг – 10 шт.
  - 6) Гантель 1 кг - 16 шт.
  - 7) Палка гимнастическая – 10 шт.
  - 8) Телевизор – 1 шт.
- Комплект специализированной учебной мебели;
  - Рабочее место преподавателя.

## **8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы**

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 209 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду ТУСУРа.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

## **8.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями зрения** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

## 9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

| Названия разделов (тем) дисциплины | Формируемые компетенции | Формы контроля | Оценочные материалы (ОМ)            |
|------------------------------------|-------------------------|----------------|-------------------------------------|
| 1 Специализация по фитнесу.        | УК-7                    | Тестирование   | Примерный перечень тестовых заданий |
| 2 Специализация по фитнесу.        | УК-7                    | Зачёт          | Перечень вопросов для зачета        |
|                                    |                         | Тестирование   | Примерный перечень тестовых заданий |
| 3 Специализация по фитнесу.        | УК-7                    | Тестирование   | Примерный перечень тестовых заданий |
| 4 Специализация по фитнесу.        | УК-7                    | Зачёт          | Перечень вопросов для зачета        |
|                                    |                         | Тестирование   | Примерный перечень тестовых заданий |

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

| Оценка                     | Баллы за ОМ                        | Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения |                                                 |                                                         |
|----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                            |                                    | знать                                                                               | уметь                                           | владеть                                                 |
| 2<br>(неудовлетворительно) | < 60% от максимальной суммы баллов | отсутствие знаний или фрагментарные знания                                          | отсутствие умений или частично освоенное умение | отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков |

|                          |                                            |                                                         |                                                             |                                                                      |
|--------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 3<br>(удовлетворительно) | от 60% до 69% от максимальной суммы баллов | общие, но не структурированные знания                   | в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение | в целом успешное, но не систематическое применение навыков           |
| 4 (хорошо)               | от 70% до 89% от максимальной суммы баллов | сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение    | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков |
| 5 (отлично)              | ≥ 90% от максимальной суммы баллов         | сформированные систематические знания                   | сформированное умение                                       | успешное и систематическое применение навыков                        |

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.

Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

| Оценка                     | Формулировка требований к степени компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>(неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или<br>Знать на уровне <b>ориентирования</b> , представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения. |
| 3<br>(удовлетворительно)   | Знать и уметь на <b>репродуктивном</b> уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях.                                                                                                                                                                                           |
| 4 (хорошо)                 | Знать, уметь, владеть на <b>аналитическом</b> уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения.                                                                                                                                     |
| 5 (отлично)                | Знать, уметь, владеть на <b>системном</b> уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины.                             |

#### 9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

1. Что означает понятие «фитнес»?
  - а) заниматься физической культурой;
  - б) соответствовать, быть в форме;
  - в) быть на высоте.
2. Что такое «стретчинг»?
  - а) комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани;
  - б) комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов;
  - в) комплекс упражнений с использованием большого надувного мяча.
3. Как называется разновидность аэробики, особенностью которой является использование

- специальной платформы?
- а) пилатес;
  - б) боди-балет;
  - в) степ-аэробика.
4. Что понимается под аэробной нагрузкой (аэробикой)?
- а) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов;
  - б) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности;
  - в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме.
5. Как называется способность выполнять движения с большой амплитудой?
- а) эластичностью;
  - б) растяжкой;
  - в) гибкостью.
6. Что такое фитнес-аэробика?
- а) вид двигательной активности, способствующий всестороннему гармоническому развитию личности;
  - б) занятия, проходящие в фитнес клубе;
  - в) командный, сложнокоординационный вид спорта, упражнения в котором состоят из гимнастических и танцевальных элементов и выполняются под музыкальное сопровождение.
7. Сколько базовых шагов различают в фитнес-аэробике?
- а) 5;
  - б) 7;
  - в) 12.
8. Какова рекомендуемая интенсивность для аэробных занятий?
- а) 40-60% от ЧСС max;
  - б) 60-80% от ЧСС max;
  - в) 80-95% от ЧСС max.
9. Что такое степ-аэробика?
- а) вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием танцевальных шагов «степ»;
  - б) ходьба по лестнице;
  - в) вид аэробных упражнений для крупных мышечных групп, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы.
10. Какого направления фитнеса не существует?
- а) калланетика;
  - б) зумба;
  - в) аквабосу.

### **9.1.2. Перечень вопросов для зачета**

1. Упражнения на степ-платформе.
2. Аэробные упражнения фитнеса.
3. Силовые упражнения.
4. Стретчинг (растяжка).
5. Участие в соревнованиях.
6. Судейство соревнований.

### **9.2. Методические рекомендации**

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных

учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

- чтение или просмотр материала осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;

- если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;

- осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе / электронном журнале по дисциплине.

Для студентов, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий ФКиС, предусмотрена форма контроля - реферат.

Темы рефератов:

1. Закаливание. Основные положения методики.
2. Лечебный массаж. Массаж и самомассаж.
3. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
4. Оздоровительный бег и ходьба. Скандинавская ходьба.
5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Дыхательная гимнастика.

### **9.3. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 9.4.

Таблица 9.4 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

| Категории обучающихся                         | Виды дополнительных оценочных материалов                                                              | Формы контроля и оценки результатов обучения                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| С нарушениями слуха                           | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы                        | Преимущественно письменная проверка                                                                    |
| С нарушениями зрения                          | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам                                                 | Преимущественно устная проверка (индивидуально)                                                        |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата   | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами                                                                |
| С ограничениями по общемедицинским показаниям | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы         | Преимущественно проверка методами, определяющимися исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

### **9.4. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС  
протокол № 2 от « 7 » 11 2023 г.

### СОГЛАСОВАНО:

| Должность                           | Инициалы, фамилия | Подпись                                                  |
|-------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|
| Заведующий выпускающей каф. ЭП      | Н.И. Буримов      | Согласовано,<br>393931b1-af66-45e5-<br>a537-c5831244e4ca |
| Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС | А.А. Ильин        | Согласовано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |
| Начальник учебного управления       | И.А. Лариошина    | Согласовано,<br>c3195437-a02f-4972-<br>a7c6-ab6ee1f21e73 |

### ЭКСПЕРТЫ:

|                                |              |                                                          |
|--------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|
| Доцент, каф. ЭП                | А.И. Аксенов | Согласовано,<br>d90d5f87-f1a9-4440-<br>b971-ce4f7e994961 |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | А.А. Ильин   | Согласовано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |

### РАЗРАБОТАНО:

|                                |            |                                                          |
|--------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|
| Доцент, каф. ФВиС              | Ф.А. Гужов | Разработано,<br>40e018b7-f858-4972-<br>9f96-d5e9d9640c95 |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | А.А. Ильин | Разработано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |