

**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 учебной работе  
П. В. Сенченко  
«\_\_\_» 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Фитнес**

**Уровень образования: высшее образование - бакалавриат**

**Направление подготовки / специальность: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

**Направленность (профиль) / специализация: Административное и территориальное управление**

**Форма обучения: заочная**

**Факультет: ЗиВФ, Заочный и вечерний факультет**

**Кафедра: АОИ, Кафедра автоматизации обработки информации**

**Курс: 2, 3**

**Семестр: 3, 4, 5, 6**

**Учебный план набора 2020 года**

**Распределение рабочего времени**

№	Виды учебной деятельности	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего	Единицы
1	Самостоятельная работа	84	80	84	72	320	часов
2	Всего (без экзамена)	84	80	84	72	320	часов
3	Подготовка и сдача зачета	0	4	0	4	8	часов
4	Общая трудоемкость	84	84	84	76	328	часов

**Зачёт: 4, 6 семестр**

Томск

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сенченко П.В.  
Должность: Проректор по УР  
Дата подписания: 18.12.2019  
Уникальный программный ключ:  
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного 10.12.2014 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол №\_\_\_\_\_.

Разработчики:

Заведующий кафедрой ФВиС \_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Доцент кафедры ФВиС \_\_\_\_\_ Ф. А. Гужов

Заведующий обеспечивающей каф.  
ФВиС \_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ЗиВФ \_\_\_\_\_ И. В. Осипов

Заведующий выпускающей каф.  
АОИ \_\_\_\_\_ А. А. Сидоров

Эксперты:

Заведующий кафедрой автоматиза-  
ции обработки информации (АОИ) \_\_\_\_\_ А. А. Сидоров

Заведующий кафедрой физическо-  
го воспитания и спорта (ФВиС) \_\_\_\_\_ А. А. Ильин

## **1. Цели и задачи дисциплины**

### **1.1. Цели дисциплины**

Целью дисциплины является 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**

- понимание роли физической культуры и здорового образа жизни
- 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
- 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
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

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

Дисциплина «Фитнес» (Б1.В.01.ДВ.01.04) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Физическая культура и спорт.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные проблемы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

- **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.п.); составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.); назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

- **владеть** основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств; методами организации судейства соревнований по избранному виду спорта; методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

## **4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры
---------------------------	-------------	----------

		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Самостоятельная работа (всего)	320	84	80	84	72
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	168	84	0	84	0
Написание рефератов	152	0	80	0	72
Всего (без экзамена)	320	84	80	84	72
Подготовка и сдача зачета	8	0	4	0	4
Общая трудоемкость, ч	328	84	84	84	76

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

Названия разделов дисциплины	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
3 семестр			
1 Специализация по фитнесу.	84	84	ОК-8
Итого за семестр	84	84	
4 семестр			
2 Специализация по фитнесу.	80	80	ОК-8
Итого за семестр	80	80	
5 семестр			
3 Специализация по фитнесу.	84	84	ОК-8
Итого за семестр	84	84	
6 семестр			
4 Специализация по фитнесу.	72	72	ОК-8
Итого за семестр	72	72	
Итого	320	320	

### 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представлены в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

Наименование дисциплин	№ разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин			
	1	2	3	4
Предшествующие дисциплины				
1 Физическая культура и спорт	+	+	+	+

### 5.3. Соответствие компетенций, формируемым при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемым при изучении дисциплины, и видов занятий

представлено в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Компетенции	Виды занятий	Формы контроля
	Сам. раб.	
OK-8	+	Зачёт, Тест, Реферат

## 6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

## 7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

## 8. Практические занятия (семинары)

Не предусмотрено РУП.

## 9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
3 семестр				
1 Специализация по фитнесу.	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	84	OK-8	Тест
	Итого	84		
Итого за семестр		84		
4 семестр				
2 Специализация по фитнесу.	Написание рефератов	80	OK-8	Зачёт, Реферат, Тест
	Итого	80		
Итого за семестр		80		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачёт
5 семестр				
3 Специализация по фитнесу.	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	84	OK-8	Тест
	Итого	84		
Итого за семестр		84		
6 семестр				
4 Специализация по фитнесу.	Написание рефератов	72	OK-8	Зачёт, Реферат, Тест
	Итого	72		
Итого за семестр		72		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачёт
Итого		328		

## **10. Курсовой проект / курсовая работа**

Не предусмотрено РУП.

## **11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся**

Рейтинговая система не используется.

## **12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **12.1. 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. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/106809> (дата обращения: 08.10.2021).

### **12.2. Дополнительная литература**

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М. : Юрайт , 2019. — Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1> (дата обращения: 08.10.2021).

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. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/157655> (дата обращения: 08.10.2021).

### **12.3. Учебно-методические пособия**

#### **12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия**

1. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Марченко К. А. - 2012. 34 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1178> (дата обращения: 08.10.2021).

2. Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Мыштукова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2008. — 50 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/151154> (дата обращения: 08.10.2021).

3. Авдеева, М. С. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. С. Авдеева. — Киров : ВятГУ, 2017. — 68 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/134599> (дата обращения: 08.10.2021).

#### **12.3.2. 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.

#### **12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Образовательный портал университета <https://edu.tusur.ru/>

2. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ:

### **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение**

#### **13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины**

##### **13.1.1. 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, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:

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

#### **13.2. 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 зрениями** 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.

### **14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

#### **14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации**

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

##### **14.1.1. Тестовые задания**

Нормативы по фитнесу.

#### **14.1.2. Темы рефератов**

1. Основные направления фитнеса.
2. Фитнес, как двигательный потенциал жизни студентов.
3. Средства восстановления работоспособности после занятия фитнесом.
4. Режим питания при занятиях фитнесом.
5. История развития фитнеса.
6. Различия фитнеса и аэробики.
7. Фитнес, как средство физического воспитания студентов.
8. Основные задачи аэробики.
9. Основные этапы развития оздоровительной аэробики.
10. Классификация видов аэробики.
11. Основные направления групповых программ в современном фитнесе.
12. Базовые движения фитнеса.
13. Базовые движения аэробики.
14. Распределение нагрузки во время занятий.
15. Общая структура занятий.
16. Определение интенсивности занятий и нагрузки.
17. Методические формы обучения фитнесом.
18. История возникновения аэробики.
19. ЗОЖ.
20. Аэробика, как фитнес индустрия.

#### **14.1.3. Зачёт**

1. Защита реферата.

#### **14.2. 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 14.

Таблица 14 – 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 исходя из состояния обучающегося на момент проверки

#### **14.3. 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.