

67.6.05.03.47

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сочинский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес

Шифр и направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Профиль подготовки бакалавра	История и география
Форма обучения	очно-заочная
Выпускающая кафедра	Кафедра теории права и государства, истории и философии
Кафедра-разработчик рабочей программы	Кафедра физической культуры и спорта

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
ОЗФО								
1	100	2	-	-	98	-	-	-
2	228	4	-	-	224	-	-	Зачет
Итого:	328	6	-	-	322	-	-	Зачет

Сочи 2020 г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 125

Рабочую программу составила:



Л.К. Федякина, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 1 от « 31 » 08 2020 г.

Заведующий кафедрой



И.Н. Овсянникова

Руководитель ОПОП



Ю.Н. Макаров

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Протокол № 01 от « 31 » 08 2020г.

Председатель УМСН



Ю.Э. Макаревская

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
методического обеспечения



В.В. Васильченко

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 20__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 20__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 20__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.1 Тематический план дисциплины	7
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	10
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	11
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	11
5.3 Образовательные технологии	11
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» относится к Блоку 1 и является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана.

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Универсальные компетенции		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции			

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры (З-УК-7.1) <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности (У-УК-7.1) <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Н-УК-7.1)
		УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни (З-УК-7.2) <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии (У-УК-7.2) <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни (Н-УК-7.2)
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (З-УК-7.3) <i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры (У-УК-7.3) <i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (Н-УК-7.3)

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 3

№ темы	Наименование тем дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы					
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
1 семестр							
1	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	100	2	-	-	98	
2 семестр							
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	228	4	-	-	224	
Зачет			-	-	-		
ИТОГО:		328	6	-	-	322	

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
1	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	Спорт. Массовый спорт, спорт высших достижений. Классификация видов спорта. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность.	З-УК-7.1 У-УК-7.1 Н-УК-7.1	1-5
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	Формы и содержание самостоятельных занятий. Мотивация самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности	З-УК-7.2 У-УК-7.2 Н-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.3 Н-УК-7.3	1-5
	Зачет			З-УК-7.2 У-УК-7.2	1-5

			Н-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.3 Н-УК-7.3	
Итого		6		

4.1.2 Практические занятия не предусмотрены

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Объем, часов	Вид СРС	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
1 семестр					
1	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	18	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Развитие физических качеств. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	З-УК-7.1 У-УК-7.1 Н-УК-7.1	1-5
2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	20	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	З-УК-7.1 У-УК-7.1 Н-УК-7.1	1-5
3	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	20	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	З-УК-7.2 У-УК-7.2 Н-УК-7.2	1-5
4	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	20	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	У-УК-7.2 Ц-УК-7.2	1-5
5	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	20	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	З-УК-7.2 У-УК-7.2 Н-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.3 Н-УК-7.3	1-5
Итого		98			
2 семестр					
1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	44	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	З-УК-7.1 У-УК-7.1 Н-УК-7.1	1-5
2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	46	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Ведение дневника	У-УК-7.2	1-5

	упражнений		самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	Н-УК-7.2	
3	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	46	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	З-УК-7.2 У-УК-7.2 Н-УК-7.2	1-5
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	44	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	З-УК-7.2 У-УК-7.2 Н-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.3 Н-УК-7.3	1-5
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	44	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	З-УК-7.2 У-УК-7.2 Н-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.3 Н-УК-7.3	1-5
Итого:		224			
Всего		322			

4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература:

1. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие / К. П. Бакешин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — 978-5-9227-0619-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа : для авториз.пользователей. — Текст : электронный.
2. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050104 (033300) – Безопасность жизнедеятельности / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилон. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 254, [1] с. : ил., табл. – (Высшее профессиональное образование) (Педагогические специальности). ISBN 978-5-7695-5763. – Текст : непосредственный.
3. Федякин А. А. Методика силовой тренировки студентов вуза : методическое пособие / сост. А. А. Федякин, Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортова. – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО "СГУ", 2018. – 41 с. – Текст непосредственный.
4. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Стародымова, О. Ю. Посашкова. – Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. – 84 с. – ISBN 978-5-9585-0701-6. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/61433.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа : для авториз.пользователей. – Текст : электронный.
5. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 48 с. – 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65716.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа : для авториз.пользователей. – Текст : электронный.

4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: <http://lib.sutrg.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL: <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Зав. библиотекой



Е.С. Мысниа

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- форму дневника самоконтроля;
- вопросы к зачету.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» осуществляется в виде лекционных и самостоятельных занятий. В течение семестра студенты выполняют физические упражнения самостоятельно по указанию преподавателя, усваивают основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на лекционных занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Успешность промежуточной аттестации определяется регулярностью посещения лекционных занятий.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес». К зачету студент должен выполнить:

- регулярно вести дневник самоконтроля.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование знаний, умений и навыков, познавательной деятельности и обеспечивает интерес к данной дисциплине.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям: - определение цели, плана работы; - со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в изучении материала, подборе литературы; - контроль усвоения знаний, приобретения навыков регулярного ведения дневника самоконтроля, оценка дневника самоконтроля.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются: - комплект индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, образцов дневника самоконтроля о выполнении СРС и т.п.; - обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов для самостоятельной работы.

Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на лекционных занятиях, зачете.

5.3 Образовательные технологии

При реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» применяются образовательные технологии, которые классифицируются по видам учебной работы: - лекционные занятия. Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

Самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

Проведение всех видов занятий (лекционные, практические, лабораторные и т.д.) при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая

аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Студенты, имеющие ограниченные возможности здоровья, и инвалиды в начале учебного года приносят справки КЭК о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

По окончании семестра студент пишет контрольную работу, связанную с характером отклонений в состоянии здоровья, отвечает на вопросы преподавателя.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- ноутбук.
- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows.
- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры.

Для практических занятий:

1. Спортивный зал: игровой.
2. Спортивный инвентарь: туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, степ-платформы.
3. Мультимедийные средства.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

Стандартное лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro
Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес»**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
бакалавр
«История и география»

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес»

Дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений
Очно-заочная форма обучения

Составитель аннотации – Федякина Л.К., к.п.н.,
доцент кафедры физической культуры и спорта



Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	328
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекционные занятия, самостоятельная работа
Формы текущего контроля успеваемости	Дневник самоконтроля
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Зав. кафедрой физической культуры и спорта  И.Н. Овсянникова