

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Декан социально-педагогического

Проректор по УРиКОД

Ю.Э. Макаренкова  
« 31 » 04 2023 г.

А.В. Иваненко  
« 10 » 04 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес

Шифр и направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Классификация (степень) выпускника

бакалавр

Профиль подготовки

Иностранный язык и иностранный язык

Форма обучения

очная

Выпускающая кафедра

Кафедра Романо-германской и русской филологии

Кафедра-разработчик  
рабочей программы

Кафедра физической культуры и спорта

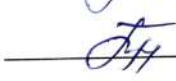
Год набора 2023

| Семестр | Трудоём-<br>кость<br>(час./зет.) | Лекцион.<br>занятий,<br>(час.) | Практич.<br>занятий,<br>(час.) | Лаборат.<br>занятий,<br>(час.) | СРС,<br>(час.) | КР/КП | Форма промежуточного<br>контроля<br>(экз./зачет) |
|---------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------|-------|--------------------------------------------------|
| 1       | 80                               | -                              | 36                             | -                              | 44             | -     | -                                                |
| 2       | 86                               | -                              | 36                             | -                              | 50             | -     | Зачет                                            |
| 3       | 108                              | -                              | 36                             | -                              | 72             | -     | Зачет                                            |
| 4       | 54                               | -                              | 20                             | -                              | 34             | -     | Зачет                                            |
| Итого:  | 328                              | -                              | 128                            | -                              | 200            | -     | Зачет                                            |

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

Рабочую программу составила:

 Тумасян Ю.А., к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

 Мукминова Г.Р., ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:**

Зав. кафедрой ФКиС  А.В. Полякова

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует  
библиотечному фонду СГУ

Директор НОБ  Е.В. Онищенко

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и методического обеспечения  В.В. Васильченко

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

## 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 относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

| Код и наименование компетенции                                                                                                                | Дисциплины, участвующие в формировании компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.<br>Педагогическая (вожатская) практика |

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенции) |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|--------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-7<br/>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>                                       | <p><i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физической культуры<br/><i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности.<br/><i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                          | <p>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</p> | <p><i>Знать:</i> основы здорового образа жизни.<br/><i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии.<br/><i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                          | <p>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>                                                                                                           | <p><i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья.<br/><i>Уметь:</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни.<br/><i>Владеть:</i> методами и средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для формирования здорового образа жизни.</p> |

#### 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

| № темы    | Наименование тем дисциплины | Всего часов | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы |                      |                     |     |
|-----------|-----------------------------|-------------|-----------------------------------------------|----------------------|---------------------|-----|
|           |                             |             | Лекции                                        | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС |
| I семестр |                             |             |                                               |                      |                     |     |
| 1         | Аэробика                    | 5           | -                                             | 2                    | -                   | 3   |
| 2         | Аэробика                    | 5           | -                                             | 2                    | -                   | 3   |
| 3         | Аэробика                    | 5           | -                                             | 2                    | -                   | 3   |
| 4         | Аэробика                    | 5           | -                                             | 2                    | -                   | 3   |

|                  |                         |    |   |    |   |    |
|------------------|-------------------------|----|---|----|---|----|
| 5                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 6                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 7                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 8                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 9                | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 10               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 11               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 12               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 13               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 14               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 15               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 16               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 17               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 18               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
|                  | Всего:                  | 80 | - | 36 | - | 44 |
| <i>2 семестр</i> |                         |    |   |    |   |    |
| 1                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 2                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 3                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 4                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 5                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 6                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 7                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 8                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 9                | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 10               | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 11               | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 12               | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 13               | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 14               | Аэробика                | 5  | - | 2  | - | 3  |
| 15               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 16               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 17               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
| 18               | Аэробика                | 4  | - | 2  | - | 2  |
|                  | Зачет                   | -  | - | -  | - | -  |
|                  | Всего:                  | 86 | - | 36 | - | 50 |
| <i>3 семестр</i> |                         |    |   |    |   |    |
| 1                | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 2                | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 3                | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 4                | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 5                | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 6                | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 7                | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 8                | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 9                | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 10               | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 11               | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 12               | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 13               | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 14               | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 15               | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 16               | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |
| 17               | Атлетическая гимнастика | 6  | - | 2  | - | 4  |

|                  |                         |            |          |            |   |            |
|------------------|-------------------------|------------|----------|------------|---|------------|
| 18               | Атлетическая гимнастика | 6          | -        | 2          | - | 4          |
|                  | Зачет                   | -          | -        | -          | - | -          |
|                  | Всего:                  | 108        | -        | 36         | - | 72         |
| <i>4 семестр</i> |                         |            |          |            |   |            |
| 1                | Стретчинг               | 5          | -        | 2          | - | 3          |
| 2                | Стретчинг               | 5          | -        | 2          | - | 3          |
| 3                | Стретчинг               | 5          | -        | 2          | - | 3          |
| 4                | Стретчинг               | 5          | -        | 2          | - | 3          |
| 5                | Стретчинг               | 5          | -        | 2          | - | 3          |
| 6                | Стретчинг               | 5          | -        | 2          | - | 3          |
| 7                | Стретчинг               | 6          | -        | 2          | - | 4          |
| 8                | Стретчинг               | 6          | -        | 2          | - | 4          |
| 9                | Стретчинг               | 6          | -        | 2          | - | 4          |
| 10               | Стретчинг               | 6          | -        | 2          | - | 4          |
|                  | Зачет                   | -          | -        | -          | - | -          |
|                  | Всего:                  | 54         | -        | 20         | - | 34         |
| <b>ИТОГО</b>     |                         | <b>328</b> | <b>-</b> | <b>128</b> |   | <b>200</b> |

**4.1.1 Лекционные занятия** не предусмотрены учебным планом.

**4.1.2 Практические занятия**

| №<br>п/п         | Наименование<br>тем<br>дисциплины | Краткое содержание занятия                                                                                                  |
|------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>1 семестр</i> |                                   |                                                                                                                             |
| 1                | Аэробика                          | 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование                                                                     |
| 2                | Аэробика                          | 1. Ходьба. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 3. Бег. 4. Упражнения на расслабление                                       |
| 3                | Аэробика                          | 1. Ходьба. 2. ОРУ. 3. Бег. 4. Упражнения на расслабление.                                                                   |
| 4                | Аэробика                          | 1. Ходьба в чередовании с бегом. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Дыхательные упражнения                       |
| 5                | Аэробика                          | 1. Ходьба в чередовании с бегом. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Дыхательные упражнения                       |
| 6                | Аэробика                          | 1. Ходьба. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Специальные прыжковые упражнения. 5. Упражнения на расслабление                               |
| 7                | Аэробика                          | 1. Ходьба. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Специальные прыжковые упражнения. 5. Упражнения на расслабление                               |
| 8                | Аэробика                          | 1. Ходьба. 2. ОРУ. 3. Бег. 4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса                                                |
| 9                | Аэробика                          | 1. Ходьба. 2. ОРУ. 3. Упражнения для укрепления мышц спины. 4. Упражнения на расслабление.                                  |
| 10               | Аэробика                          | 1. Ходьба в чередовании с бегом. 2. ОРУ. 3. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса 4. Дыхательные упражнения  |
| 11               | Аэробика                          | 1. Ходьба. 2. Степ. 3. ОРУ. 4. Бег. 5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. 6. Упражнения для развития гибкости. |
| 12               | Аэробика                          | 1. Ходьба. 2. Степ. 3. ОРУ. 4. Бег. 5. Упоры. 6. Упражнения для развития гибкости                                           |
| 13               | Аэробика                          | 1. Ходьба. 2. Степ. 3. Бег. 4. ОРУ. 5. Упражнения для укрепления мышц спины. 6. Упражнения для развития гибкости            |
| 14               | Аэробика                          | 1. Ходьба. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Бег. 5. Упражнения для развития гибкости                                                      |
| 15               | Аэробика                          | 1. Ходьба. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Бег. . 5. Силовые упражнения. 6. Упражнения для развития гибкости                             |

|                  |                         |                                                                                                                                          |
|------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16               | Аэробика                | 1. Ходьба. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Бег. 4. Силовые упражнения. 5. Упражнения для развития гибкости                                            |
| 17               | Аэробика                | 1. Степ. 2. ОРУ. 3. Тесты определения уровня физической подготовленности                                                                 |
| 18               | Аэробика                | 1. Степ. 2. ОРУ. 3. Контрольные испытания (тесты) ВФСК «ГТО»                                                                             |
| <i>2 семестр</i> |                         |                                                                                                                                          |
| 1                | Аэробика                | 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения                                                             |
| 2                | Аэробика                | 1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Ритмические упражнения. 4. Упражнения для развития гибкости                                                   |
| 3                | Аэробика                | 1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Ритмические упражнения. 4. Упражнения для развития гибкости                                                   |
| 4                | Аэробика                | 1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Ритмические упражнения. 4. Упражнения для развития гибкости                                                   |
| 5                | Аэробика                | 1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Ритмические упражнения. 4. Упражнения для развития гибкости                                                   |
| 6                | Аэробика                | 1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Ритмические упражнения. 4. Упражнения для развития гибкости                                                   |
| 7                | Аэробика                | 1. Ходьба. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Специальные прыжковые упражнения. 5. Упражнения на расслабление                                            |
| 8                | Аэробика                | 1. Ходьба. 2. ОРУ. 3. Бег. 4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса                                                             |
| 9                | Аэробика                | 1. Ходьба. 2. ОРУ. 3. Упражнения для укрепления мышц спины. 4. Упражнения на расслабление                                                |
| 10               | Аэробика                | 1. Ходьба в чередовании с бегом. 2. ОРУ. 3. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса 4. Дыхательные упражнения               |
| 11               | Аэробика                | 1. Ходьба. 2. Степ. 3. ОРУ. 4. Бег. 5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. 6. Упражнения для развития гибкости               |
| 12               | Аэробика                | 1. Ходьба. 2. Степ. 3. ОРУ. 4. Бег. 5. Упоры. 6. Упражнения для развития гибкости                                                        |
| 13               | Аэробика                | 1. Ходьба. 2. Степ. 3. Бег. 4. ОРУ. 5. Упражнения для укрепления мышц спины. 6. Упражнения для развития гибкости                         |
| 14               | Аэробика                | 1. Ходьба. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Бег. 5. Силовые упражнения. 6. Упражнения для развития гибкости.                                           |
| 15               | Аэробика                | 1. Ходьба. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Бег. 5. Специальные беговые упражнения 6. Упражнения для развития гибкости                                 |
| 16               | Аэробика                | 1. Ходьба. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Бег. 5. Силовые упражнения 6. Упражнения для развития гибкости                                             |
| 17               | Аэробика                | 1. Степ. 2. ОРУ. 3. Тесты определения уровня физической подготовленности                                                                 |
| 18               | Аэробика                | 1. Степ. 2. ОРУ. 3. Контрольные испытания (тесты) ВФСК «ГТО»                                                                             |
| <i>3 семестр</i> |                         |                                                                                                                                          |
| 1                | Атлетическая гимнастика | 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Ходьба, бег. 4. ОРУ 5. Эстафеты                                              |
| 2                | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. 5. Упражнения на расслабление       |
| 3                | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. 5. Упражнения на расслабление       |
| 4                | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. 5. Упражнения для развития гибкости |
| 5                | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. 5. Упражнения для развития гибкости |
| 6                | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела                                                                 |

|                  |                         |                                                                                                                                           |
|------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | гимнастика              | в стато-динамическом режиме. 5 Упражнения для развития гибкости                                                                           |
| 7                | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в стато-динамическом режиме. 5. Упражнения для развития гибкости |
| 8                | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в стато-динамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения.          |
| 9                | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в стато-динамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения           |
| 10               | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в стато-динамическом режиме. 5. Упражнения для развития гибкости |
| 11               | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в стато-динамическом режиме. 5. Упражнения для развития гибкости |
| 12               | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в стато-динамическом режиме. 5. Упражнения для развития гибкости |
| 13               | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в стато-динамическом режиме. 5. Упражнения на расслабление       |
| 14               | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в стато-динамическом режиме. 5. Упражнения на расслабление       |
| 15               | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в стато-динамическом режиме. 5. Упражнения для развития гибкости |
| 16               | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в стато-динамическом режиме. 5. Упражнения для развития гибкости |
| 17               | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. ОРУ. 3. Тесты определения уровня физической подготовленности                                                                  |
| 18               | Атлетическая гимнастика | 1. Степ. 2. ОРУ. 3. Контрольные испытания (тесты) ВФСК «ГТО»                                                                              |
| <i>4 семестр</i> |                         |                                                                                                                                           |
| 1                | Стретчинг               | 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. ОРУ. 3. Эстафеты                                                                                |
| 2                | Стретчинг               | 1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Стретчинг                                                                                                      |
| 3                | Стретчинг               | 1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Стретчинг                                                                                                      |
| 4                | Стретчинг               | 1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Стретчинг                                                                                                      |
| 5                | Стретчинг               | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Стретчинг                                                                                                     |
| 6                | Стретчинг               | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Стретчинг                                                                                                     |
| 7                | Стретчинг               | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Стретчинг                                                                                                     |
| 8                | Стретчинг               | 1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 5. Стретчинг                                                      |
| 9                | Стретчинг               | 1. Степ. 2. ОРУ. 3. Тесты определения уровня физической подготовленности                                                                  |
| 10               | Стретчинг               | 1. Степ. 2. ОРУ. 3. Контрольные испытания (тесты) ВФСК «ГТО»                                                                              |

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

| № п/п            | Наименование тем дисциплины | Вид СРС                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>1 семестр</i> |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1                | Аэробика                    | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |
| 2                | Аэробика                    | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

|    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Стретчинг | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |
|----|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

#### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 4.2.1 Литература:

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 242 с. — ISBN 978-5-4487-0110-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70999.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70999>.

3. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. — 3-е изд. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99438.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/94691>.

##### 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.

| №  | Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – . – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.                                                                                              |
| 2. | Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001 – . – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a> (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.                       |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – . – URL: <a href="https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F">https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F</a> (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный. |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Комплект Сочинского государственного университета / Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс» – Электронная библиотека технического вуза. – Москва : Политехресурс, 2013 – . – URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html">http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html</a> (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный. |
| 5. | Сетевая электронная библиотека классических университетов «Лань» : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009 – . – URL: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                      |
| 6. | Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – . – Режим доступа: <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.                                                                                                                                                               |
| 7. | Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – . – URL <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                     |
| 8. | eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a> (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                        |
| 9. | КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a> (дата обращения: 11.07.2023). – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                                          |

### 4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрываются в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

#### Контрольные испытания (тесты) ВФСК «ГТО»

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье: мужчины – 6/8/13 (см), женщины – 7/9/16 (см).
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине: мужчины – 8/12/15 (количество раз).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине: мужчины – 35/41/51 (количество раз); женщины – 32/37/45 (количество раз).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: мужчины – 25/32/43 (количество раз), женщины – 8/12/17 (количество раз).
5. Челночный бег 3х10 метров: мужчины – 8,0/7,7/7,1 (с), женщины – 9,0/8,8/8,2 (с).
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: мужчины – 192/213/233 (см), женщины – 157/173/188 (см).

#### Тесты определения уровня физической подготовленности

Упор лежа на предплечьях правым боком – до 2 минут.

Упор лежа на предплечьях левым боком – до 2 минут.

Упор лежа на предплечьях сзади – до 2 минут.

Упор лежа на предплечьях впереди – до 2 минут.

12-минутный бег (тест Купера) – количество метров за 12 минут.

**Критерии оценки:**

- учитывается начальный уровень результатов физической подготовленности, итоговый уровень и динамика результатов;
- учитываются результаты контрольных нормативов в соответствии с контрольными испытаниями (тестами) ВФСК «ГТО».

#### **Шкалы оценивания:**

«Зачтено» – Регулярность посещения занятий (не менее 70 % в семестр). Выполнение контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Сдача тестов физической подготовленности.

«Не зачтено» – Посещение практических занятий менее 70 %. Не выполнение тестов и контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

### **5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины**

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы студентов.

#### **Методические рекомендации по подготовке студентов к *практическим* занятиям**

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

#### **Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету**

При подготовке к *зачету* следует руководствоваться РПД.

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на *зачете* студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

#### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

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

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

1. Определение цели, программы, плана задания или работы.
2. Со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы.
3. Контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ со списком рекомендуемой литературы и т.п.;

– обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению контрольных работ, сборники тестовых заданий).

Дисциплина должна быть обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Каждый обучающийся по дисциплине должен быть обеспечен учебно-методической литературой.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Практическая работа – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

Самостоятельная работа студента предусматривает выполнение работы - задания, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода, заданий, направленных на улучшение функциональной и физической подготовленности, проведение самоконтроля за физической подготовленностью для сохранения и укрепления здоровья.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможны с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Практические занятия: спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование: туристские коврики, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, степ-платформы, тренажеры.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и т.п.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

| № | Перечень ПО                                         |
|---|-----------------------------------------------------|
| 1 | Microsoft Windows                                   |
| 2 | Microsoft Office                                    |
| 3 | Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение |
| 4 | Справочно-правовая система Консультант Плюс         |

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

## **5.5 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 определяются программой дисциплины, 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.

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.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

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

**44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

бакалавр

Иностранный язык и иностранный язык

**АННОТАЦИЯ**

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

Дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений  
*Очная форма обучения*

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>            | 328                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Цель изучения дисциплины</b>                              | 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                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Содержание дисциплины</b>                                 | Аэробика. Стретчинг. Атлетическая гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Формируемые компетенции (коды)</b>                        | УК-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b> | <p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>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.</p> <p>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> |
| <b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>    | <p>Физическая культура и спорт.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Педагогическая (вожатская) практика.</p>                                                                                                                                            |
| <b>Образовательные технологии</b>                            | Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия, самостоятельная работа студента                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                        | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |