

Б.В.В. 24.01

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

**СОГЛАСОВАНО**  
Декан СПФ  
К.Э. Макаревская  
23.01.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УРиКОД  
М.П. Ердикова  
23.01.2020 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)»  
Квалификация (степень) выпускника бакалавр  
Профиль подготовки бакалавра Иностранный язык и иностранный язык  
Форма обучения очная  
Выпускающая кафедра Романо-германских языков  
Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Семестр	Трудоёмкость (час./лет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
<b>ОФО</b>								
1	36	-	36	-	-	-	-	-
2	72	-	72	-	-	-	-	Зачет
3	72	-	72	-	-	-	-	Зачет
4	40	-	40	-	-	-	-	Зачет
5	72	-	72	-	-	-	-	Зачет
6	36	-	36	-	-	-	-	Зачет
<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>Зачет</b>

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 22.02.2018г. №125

Рабочую программу составили:  
Малыгина Л.В., к.п.н., доцент кафедры ФКиС



Тумасян Ю.А., к.п.н., доцент кафедры ФКиС



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры ФКиС

Протокол № 1 от «31» 01 2020 г.

Заведующий кафедрой



Овсянникова И.Н.

Руководитель ОПОП



Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

44.03.05 - Педагогическое образование  
(указывается наименование совета направления)

Протокол № 01 от «08» 08 2020 г.

Председатель УМСН



Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и  
методического обеспечения



Васильченко В.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от « 01 » 07 2021 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

*Дополнений и изменений нет.*

Заведующий кафедрой

*Ю.В. Шишкова* *И.А.*

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 \_\_\_\_\_

## 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	6
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	12
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	12
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	12
5.3 Образовательные технологии	12
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	13
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

## 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 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 ОПОС НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» относится к блоку Б1 и является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1

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

## 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	
<b>Универсальные компетенции</b>			
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 (И-УК-7.1)

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

Академия	Наименование дисциплины (модуля)	Контакты или работа обучающегося с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
<i>1 семестр</i>							
1	Аэробика	36	-	36	-	-	36
<i>2 семестр</i>							
2	Атлетическая гимнастика	72	-	72	-	-	72
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>3 семестр</i>							
1	Аэробика	72	-	72	-	-	72
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>4 семестр</i>							
2	Атлетическая гимнастика	40	-	40	-	-	40
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>5 семестр</i>							
3	Пилатес	72	-	72	-	-	72
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>6 семестр</i>							
3	Танцевальная аэробика	36	-	36	-	-	36
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<b>Всего:</b>		<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>328</b>

## 4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

## 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Объем, час	Краткое содержание занятий	Формируемые компетенции (коды)	Ссылки на литер.
<i>1 семестр</i>					
1	Аэробика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.	З-УК-7.1) З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Аэробика	4	1. Медленный бег (8-9 минут). 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
3	Аэробика	6	1. Ходьба на степпере (2 минуты). 2. Медленный бег (9-10 минут). 3. ОРУ. 4. Круговая тренировка по станциям (упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса). 5. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
4	Аэробика	4	1. Ходьба на степпере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. «Упоры» (4 положения). 5. Упражнения для развития гибкости.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
5	Аэробика	6	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Прыжковые упражнения на месте. 5. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. «Упоры» (4 положения). 6. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
6	Аэробика	6	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Прыжковые упражнения в движении. 5. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. «Упоры» (4 положения). 6. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
7	Аэробика	4	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.	З-УК-7.1) З-УК-7.3)	[1 - 5]
8	Аэробика	4	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.	З-УК-7.1) З-УК-7.3)	[1 - 5]
Итого:		36			
<i>2 семестр</i>					
1	Атлетическая гимнастика	2	Инструктаж по технике безопасности.	З-УК-7.1) З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба на степпере (2 минуты). 2. Медленный бег 8-9 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в динамическом режиме (упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса). 5. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
3	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба на степпере (2-3 минуты). 2. Медленный бег 9-10 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
4	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег 10-11 минут. 3. ОРУ. 4. Круговая тренировка комплексной направленности.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
5	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег 10-11 минут. 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития гибкости.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
6	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег 11-12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]

			собственного тела в статическом режиме. 5. Упражнения на расслабление.		
7	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с отягощением в динамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
8	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с отягощением в статодинамическом режиме	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
9	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития гибкости.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
10	Атлетическая гимнастика	4	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
11	Атлетическая гимнастика	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			(З-УК-7.1) (У-УК-7.2)	[1 - 5]
	Итого:	72			
<i>Землестр</i>					
1	Аэробика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Аэробика	8	1. Медленный бег (8-9 минут). 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
3	Аэробика	8	1. Ходьба на степпере (2 минуты). 2. Медленный бег (9-10 минут). 3. ОРУ. 4. Круговая тренировка по станциям (упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса). 5. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
4	Аэробика	8	1. Ходьба на степпере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. «Упоры» (4 положения).	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
5	Аэробика	8	1. Ходьба на степпере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития гибкости.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
6	Аэробика	8	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Прыжковые упражнения на месте. 5. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
7	Аэробика	8	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Прыжковые упражнения в движении. 5. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 6. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
8	Аэробика	8	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Прыжковые упражнения на месте. 5. Круговая тренировка по станциям (упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса).	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
9	Аэробика	8	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Круговая тренировка по станциям (упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса). 5. Упражнения для развития гибкости.	(З-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
10	Аэробика	4	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
11	Аэробика	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.	(З-УК-7.1) (З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			(З-УК-7.1)	[1 - 5]

				(3-УК-7.3)	
Итого:		72			
<i>4 семестр</i>					
1	Атлетическая гимнастика	2	Инструктаж по технике безопасности.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Атлетическая гимнастика	4	1. Ходьба на степере (2 минуты). 2. Медленный бег 8-9 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в динамическом режиме (упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса). 5. Упражнения на расслабление.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
3	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег 9-10 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
4	Атлетическая гимнастика	4	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 10-11 минут. 3. ОРУ. 4. Круговая тренировка комплексной направленности. 5. Упражнения для развития гибкости.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
5	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 11-12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в статическом режиме. 5. Упражнения на расслабление.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
6	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с отягощением в динамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
7	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с отягощением в статодинамическом режиме. 5. Упражнения для развития гибкости.	(3-УК-7.1) (У-УК-7.2) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
8	Атлетическая гимнастика	4	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1 - 5]
9	Атлетическая гимнастика	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1 - 5]
Итого:		40			
<i>5 семестр</i>					
1	Пилатес	2	Инструктаж по технике безопасности.	(3-УК-7.1) (3-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Пилатес	8	1. Ходьба на степере (2 минуты). 2. Медленный бег (8-9 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения на развитие силы. 5. Дыхательные упражнения.	(3-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
3	Пилатес	8	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (9-10 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.	(3-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
4	Пилатес	8	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 5. Упражнения для развития гибкости.	(3-УК-7.2) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.1)	[1 - 5]
5	Пилатес	8	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 5. Дыхательные упражнения.	(3-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
6	Пилатес	8	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения на развитие силы мышц спины и верхнего плечевого пояса. 5. Упражнения на расслабление.	(3-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
7	Пилатес	8	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития силы	(3-УК-7.2) (У-УК-7.3)	[1 - 5]

			мышцы брюшного пресса, шеи, плечевого пояса. 5. Упражнения для развития гибкости.	(Н-УК-7.1)	
8	Пилатес	8	1. Медленный бег (10 -12 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
9	Пилатес	8	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки). 5. Дыхательные упражнения.	(З-УК-7.3) (У-УК-7.1) (Н-УК-7.2)	[1 - 5]
10	Пилатес	4	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.	З-УК-7.1) З-УК-7.3)	[1 - 5]
11	Пилатес	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО	З-УК-7.1) З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			З-УК-7.1) З-УК-7.3)	[1 - 5]
Итого:		72			
<i>5 семестр</i>					
1	Танцевальная аэробика	2	Инструктаж по технике безопасности.	З-УК-7.1) З-УК-7.3)	[1 - 5]
2	Танцевальная аэробика	4	1. Ходьба на степпере (2 минуты). 2. Медленный бег (8-9 минут). 3. ОРУ. 4. Базовые шаги. 5. Хореография.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
3	Танцевальная аэробика	4	1. Ходьба на степпере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (9-10 минут). 3. ОРУ. Основные и альтернативные шаги. Хореография.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
4	Танцевальная аэробика	4	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Хореография. 5. Игровые задания под музыку.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
5	Танцевальная аэробика	4	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (11-12 минут). 3. ОРУ. Танцевальные элементы.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
6	Танцевальная аэробика	4	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. Танцевальная связка из двух блоков.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
7	Танцевальная аэробика	4	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. Танцевальная связка из четырех блоков.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
8	Танцевальная аэробика	4	1. Ходьба на степпере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. Танцевальные комбинации.	(З-УК-7.1) (У-УК-7.3) (Н-УК-7.3)	[1 - 5]
9	Танцевальная аэробика	4	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.	З-УК-7.1) З-УК-7.3)	[1 - 5]
10	Танцевальная аэробика	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО	З-УК-7.1) З-УК-7.3)	[1 - 5]
	Зачет			З-УК-7.1) З-УК-7.3)	[1 - 5]
Итого:		36			
Всего:		328			

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента не предусмотрена

#### 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. Жидов. – 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. Кортана. – 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. Посанкова. – 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. Оценка и здоровье (методика формирования невербального поведения) : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. –Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБВ), 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.sutg.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 «Итеес». – 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. Мысина



#### **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:

- тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности;
- контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.

### **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 практических занятий. В течение семестра студенты выполняют физические упражнения по указанию преподавателя, усваивают основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Успешность промежуточной аттестации определяется регулярностью посещения практических занятий.

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

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:

- тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности;
- контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.

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

Не предусмотрена.

#### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

При реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» применяются образовательные технологии, классифицируемые по видам учебной работы:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий

и контрольных занятий. На занятиях используются методы физической культуры: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, что позволяет осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, эффективно осваивать технику движений. Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Этот метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Соревновательный метод заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности. Он позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития.

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 специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний специальной группы, 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 специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Студенты специальной группы (предоставляют справки определенного образца) имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды (предоставление справки КЭК), в начале учебного года приносят справки о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, формируются списки и организуются занятия совместно с другими обучающимися в основных 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.

#### **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: волейбольные мячи, мячи для японского мини-волейбола, туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические

скамейки, гимнастические маты, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, step up.

### 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  
«Иностранный язык и иностранный язык»

**АННОТАЦИЯ**

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

Составители аннотации – Малыгина Л.В., к.п.н., доцент каф. ФКиС  
Тумасян Ю.А., к.п.н., доцент каф. ФКиС

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	328
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Аэробика. Атлетическая гимнастика. Пилатес. Танцевальная аэробика.
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	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. ОФП для студентов с отклонениями здоровья. Физическая культура и спорт
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия.
Формы текущего контроля успеваемости	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов, контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Зая.кафедрой ФКиС



И.Н. Овсинникова