

51. В. АВ. 03. 01

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

**СОГЛАСОВАНО**  
Декан СПФ  
Ю.Э. Макаревская  
« 22 » 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УРиКОД  
В.П. Ермакова  
2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес»**

**Шифр и направление подготовки** 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»  
**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр  
**Профиль подготовки бакалавра** Реклама и связи с общественностью в коммерческой и некоммерческой сферах  
**Форма обучения** заочная  
**Выпускающая кафедра** Общей психологии и социальных коммуникаций  
**Кафедра-разработчик рабочей программы** Физической культуры и спорта

Курс	Трудоёмкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	РГР	Форма промежуточного контроля (зачет)
<b>ЗФО</b>								
1	328	4	-	-	320	-	-	Зачет (4)
Итого	328	4	-	-	320	-	-	Зачет (4)

Сочи 2020 г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017 г. № 512

Рабочую программу составила:  
Мукминова Г.Р., преподаватель кафедры ФКиС

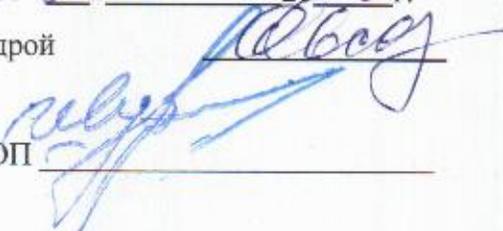


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**

на заседании кафедры ФКиС

Протокол № 01 от «31» 08 2020 г.

Заведующий кафедрой



Овсянникова И.Н.

Руководитель ОПОП

Шуванов Ч.Б.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

Протокол № 01 от «30» 08 2020 г.

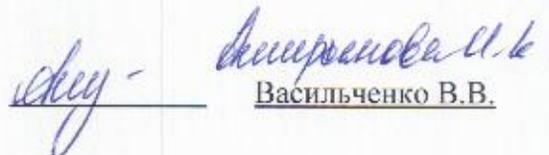
Председатель УМСН



Иванова Н.А.

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,  
В программу внесены дополнения и(или) изменения.

— Доцентский и курсовый часы

Заведующий кафедрой Го. Вр- Васильковская И. А.

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год,  
В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год,  
В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

## 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	11
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	13
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	14
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	14
5.3 Образовательные технологии	15
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	16
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

## 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 ОПОП 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 реализации 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	Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.

## 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>			

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

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

Таблица 3

№, темы	Наименование дисциплины (модуля)	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
<i>1 курс</i>							
1	Основы здорового образа	10	2	-	-	8	-

	жизни						
2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	112	-	-	-	112	-
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	182	2	-	-	180	-
4	Контрольная работа	20	-	-	-	20	-
	Зачет	4	-	-	-	-	4
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>320</b>	<b>4</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, час.	Краткое содержание занятия	Формируемые компетенции (коды)	Ссылки на литературу
<i>1 курс</i>					
1	Основы здорового образа жизни студента	2	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Закаливание. Оптимальная двигательная активность. Личная гигиена.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1-6]
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	Формы и содержание самостоятельных занятий. Мотивация самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Дневник самоконтроля.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1-6]
Итого:		4			ОК-8

#### 4.1.2 Практические занятия не предусмотрены

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, часов	Вид СРС	Формируемые компетенции (коды)	Ссылки на литературу
<i>1 курс</i>					
1	Основы здорового образа жизни студента	8	Изучение теоретического материала по темам лекции. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3	[1 - 6]

				Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	
2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	10	Спорт. Массовый спорт, спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Классификация видов спорта. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	10	Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений студентов ВУЗа. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	10	Избранный вид спорта или система физических упражнений, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличение двигательной активности студентов ВУЗа. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Фитнес. История развития. Классификация фитнес-программ. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Фитнес-программы аэробной направленности. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Содержание фитнес-программ с использованием восточной оздоровительной гимнастики и единоборств. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Фитнес-программы силовой направленности. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3	[1 - 6]

				Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Ритмическая гимнастика (аэробные танцы), как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличение двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
10	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	10	Компьютерные фитнес-программы. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
11	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
12	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	Изучение теоретического материала по темам лекции. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
13	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
14	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Особенности самостоятельных занятий для женщин различных возрастных групп. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
15	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Гигиена самостоятельных занятий и средства закаливания. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1	[1 - 6]

				Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	
16	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
17	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	16	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
18	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Нетрадиционные виды гимнастики, как средство оздоровления и физической подготовки. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
19	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Терренкур, как средство дозированной физической нагрузки по «маршрутам здоровья» г. Сочи. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
20	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Чередование ходьбы с бегом, как средство оздоровления и увеличение двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
21	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Велосипед, как средство оздоровления и увеличение двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
22	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Занятие на тренажерах, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличение двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	З-УК-7.1 З-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2	[1 - 6]

				Н-УК-7.3	
23	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Спортивные и подвижные игры, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличение двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
24	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Походы выходного дня, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличение двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
25	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
26	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Расчет часов самостоятельных занятий. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
27	Контрольная работа	20	Написание контрольной работы	3-УК-7.1 3-УК-7.2 3-УК-7.3 У-УК-7.1 У-УК-7.2 У-УК-7.3 Н-УК-7.1 Н-УК-7.2 Н-УК-7.3	[1 - 6]
Всего:		320			

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий ЗФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

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

##### 4.2.1. Литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 126 с. — 2227–8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61049.html.html> (дата

обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 72 с. – 2227–8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

5. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Стародымова, О. Ю. Посапкова. – 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: 28.08.2019). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный. (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

6. Федякин А. А. Методика силовой тренировки студентов вуза : методическое пособие / сост. А. А. Федякин, Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортава. – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО "СГУ", 2018. – 41 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

#### **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.sutr.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](http://www.iprbookshop.ru)». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL: <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Зав. библиотекой



Е.С. Мысина

#### **4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

Содержание текущей 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:

- тематику контрольных работ;
- форму дневника самоконтроля
- вопросы к зачету.

#### **Вопросы для подготовки к зачету:**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Личная гигиена и закаливание.
5. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
6. Массовый спорт, его цели и задачи.
7. Спорт высших достижений.
8. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта.
9. Нетрадиционные системы физических упражнений.
10. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
11. Классификация фитнес-программ.
12. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
13. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
14. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
15. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
16. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Содержание самостоятельных занятий.
19. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
21. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
22. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
23. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Профилактика травматизма.
24. Дневник самоконтроля.

## 5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекций и самостоятельных занятий. Комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины составляют:

1. Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.
2. Рекомендации по изучению учебно-методических материалов.
3. Разъяснения по поводу выполнения домашних заданий, написания контрольной работы.
4. Рекомендации по подготовке к зачёту.

#### **Методические рекомендации студентам по подготовке написания контрольной работы.**

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить современный материал.

Домашняя работа над рекомендованными изданиями и выполнение контрольной работы должны привить студентам навыки работы со специальной литературой, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений в письменной форме. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем полученных знаний путем ответов на поставленные вопросы.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

В начале семестра студенты выбирают тему, в течение семестра консультируются с преподавателем по возникающим у них вопросам, за 2 недели до окончания семестра сдают оформленную контрольную работу на проверку преподавателю.

Задачи, решаемые студентом при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
- творческое отношение к изучаемой теме;
- приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;
- получение практических навыков самостоятельного исследования конкретной проблемы.

#### **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:

- контрольную работу.

### 5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

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

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, плана работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- комплект индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ со списком рекомендуемой литературы, образцов дневника самоконтроля о выполнении СРС и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

### **5.3 Образовательные технологии**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

При проведении лекционных занятий используется как классический метод чтения лекционного курса, предполагающий как устное изложение преподавателем учебного материала, который воспринимается студентами на слух и записывается (конспектируется) ими в тетради, или на планшетах, так и инновационные методы чтения лекций, в т.ч. основанные на применении новейших технологий («лекция-диалог», «проблемные лекции»), в итоге которых студенты овладевают знаниями, умениями, навыками предметной деятельности и развивают свои личностные качества, в т.ч. и способности к самообучению.

Обязательным условием освоения студентом учебного материала дисциплины является использование им информационных технологий, т.е. использование им электронных образовательных ресурсов (электронные учебные пособия, размещенные во внутренней и внешней сетях) при подготовке к зачету и написанию контрольной работы.

Проведение всех видов занятий (лекционные, самостоятельные) при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения 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.

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»**

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

бакалавр

«Реклама и связи с общественностью в коммерческой и некоммерческой сферах»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

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

дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений.

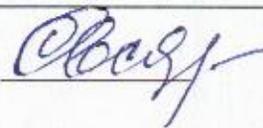
часть, формируемая участниками образовательных отношений

заочная

Составитель аннотации – Мукминова Г.Р., преподаватель каф. ФКиС 

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	328
<b>Цель изучения дисциплины</b>	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
<b>Содержание дисциплины</b>	Основы здорового образа жизни. Общая физическая подготовка. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
<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 реализации компетенции</b>	Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.
<b>Образовательные технологии</b>	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: чтение лекций; самостоятельная работа студентов.
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	Контрольная работа, дневник самоконтроля
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет

Зав. кафедрой ФКиС



И.Н. Овсянникова