

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



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

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Спортивная тренировка

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Физическая культура и спорт

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора 2020

Семестр	Трудоемкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	54	-	54	-	-	-	Зачет
2	54	-	54	-	-	-	Зачет
3	54	-	54	-	-	-	Зачет
4	54	-	54	-	-	-	Зачет
5	54	-	54	-	-	-	Зачет
6	58	-	58	-	-	-	Зачет
<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>Зачет</b>

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 49.03.01 «Физическая культура» утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017г. № 940

Рабочую программу составили:

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



Саркисян Е.Б., преподаватель кафедры ФКиС

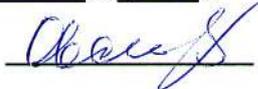


### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры ФКиС

Протокол № 01 от «31» 08 2020 г.

Заведующий кафедрой



Овсянникова И.Н.

Руководитель ОПОП



И.Н. Овсянникова

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

49.03.01. «Физическая культура»

(указывается наименование совета направления)

Протокол № 01 от «31» 08 2020 г.

Председатель УМСН



Макаревская Ю.Г.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и методического обеспечения



Васильченко В.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2021 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от « 01 » 04 2021 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

*Дополнений и изменений нет.*

Заведующий кафедрой

*З.О. Вр - Вялкова Т.А.*

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от « 29 » августа 2022 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

*Дополнений и изменений нет.*

Заведующий кафедрой

*Л. А.В. Столкова*

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 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 части, формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
<b>Универсальные компетенции</b>	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Массаж. Физиологические механизмы формирования тренированности. Ознакомительная практика. Преддипломная практика

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Универсальные компетенции</b>		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	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 <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<b>Компетенции и индикаторы их достижения</b>		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
деятельности	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 <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья <i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры <i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

Таблица 3

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Контактная работа			СРС
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
<i>1 семестр</i>						
1	Аэробика	54	-	54	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>2 семестр</i>						
2	Атлетическая гимнастика	54	-	54	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>3 семестр</i>						
1	Аэробика	54	-	54	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>4 семестр</i>						
2	Атлетическая гимнастика	54	-	54	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>5 семестр</i>						
3	Пилатес	54	-	54	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>6 семестр</i>						

4	Танцевальная аэробика	58	-	58	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
<i>1 семестр</i>		
1	Аэробика	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.
2	Аэробика	1. Медленный бег (8-9 минут). 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.
3	Аэробика	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.
4	Аэробика	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.
5	Аэробика	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.
6	Аэробика	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.
7	Аэробика	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). 6. Упражнения для развития гибкости.
8	Аэробика	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.
9	Аэробика	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). 6. Упражнения для развития гибкости.
10	Аэробика	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.
11	Аэробика	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.
	Зачет	
<i>2 семестр</i>		
1	Атлетическая гимнастика	Инструктаж по технике безопасности.
2	Атлетическая гимнастика	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.
3	Атлетическая гимнастика	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.

4	Атлетическая гимнастика	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 10-11 минут. 3. ОРУ. 4. Круговая тренировка комплексной направленности. 5. Упражнения для развития гибкости.
5	Атлетическая гимнастика	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.
6	Атлетическая гимнастика	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с отягощением в динамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения.
7	Атлетическая гимнастика	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.
8	Атлетическая гимнастика	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с отягощением в динамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения.
9	Атлетическая гимнастика	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.
10	Атлетическая гимнастика	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.
11	Атлетическая гимнастика	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО
	Зачет	
<i>3 семестр</i>		
1	Аэробика	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.
2	Аэробика	1. Медленный бег (8-9 минут). 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.
3	Аэробика	1. Ходьба на степере (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.
4	Аэробика	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. «Упоры» (4 положения). 5. Упражнения для развития гибкости.
5	Аэробика	1. Ходьба на степере (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.
6	Аэробика	1. Ходьба на степере (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.
7	Аэробика	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (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.
8	Аэробика	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.
9	Аэробика	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.
	Зачет	
<i>4 семестр</i>		
1	Атлетическая гимнастика	Инструктаж по технике безопасности.
2	Атлетическая гимнастика	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	Атлетическая гимнастика	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.
4	Атлетическая гимнастика	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 10-11 минут. 3. ОРУ. 4. Круговая тренировка комплексной направленности. 5. Упражнения для развития гибкости.
5	Атлетическая гимнастика	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.
6	Атлетическая гимнастика	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с отягощением в динамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения.
7	Атлетическая гимнастика	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.
8	Атлетическая гимнастика	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.
9	Атлетическая гимнастика	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО
	Зачет	
<i>5 семестр</i>		
1	Пилатес	Инструктаж по технике безопасности.
2	Пилатес	1. Ходьба на степере (2 минуты). 2. Медленный бег (8-9 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения на развитие силы. 5. Дыхательные упражнения.
3	Пилатес	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (9-10 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.
4	Пилатес	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.
5	Пилатес	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.
6	Пилатес	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки). 5. Дыхательные упражнения.
7	Пилатес	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.
8	Пилатес	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.
9	Пилатес	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО
	Зачет	
<i>6 семестр</i>		
1	Танцевальная аэробика	Инструктаж по технике безопасности.
2	Танцевальная аэробика	1. Ходьба на степере (2 минуты). 2. Медленный бег (8-9 минут). 3. ОРУ. 4. Базовые шаги. 5. Хореография.
3	Танцевальная аэробика	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (9-10 минут). 3. ОРУ. Основные и альтернативные шаги. Хореография.
4	Танцевальная аэробика	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Хореография. 5. Игровые задания под музыку.
5	Танцевальная аэробика	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (11-12 минут). 3. ОРУ. Танцевальные элементы.
6	Танцевальная аэробика	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. Танцевальная связка из двух блоков.
7	Танцевальная аэробика	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. Танцевальная связка из четырех блоков.

5	8Танцевальная аэробика	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.
9	Танцевальная аэробика	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО
	Зачет	

#### 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. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

2. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95609.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

3. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78475.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

4. Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» : учебное пособие / сост. Н. Н. Сизова, Е. А. Сокович, Е. Л. Кузьмин. — Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. — 92 с. — ISBN 978-5-9590-0551-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/25750.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

5. Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие / Е. А. Поздеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-092-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95587.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

#### 4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. — Сочи, [2017- ]. — URL: <a href="http://lib.sutr.ru/">http://lib.sutr.ru/</a> (дата обращения: 28.08.2019). — Текст : электронный.
2	ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. — URL: <a href="https://www.sciencedirect.com/">https://www.sciencedirect.com/</a> (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: <a href="https://link.springer.com/">https://link.springer.com/</a> (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 « <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> ». — Саратов, [2010- ]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (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: <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a> (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: <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> (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 <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> (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: <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
10	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

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

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается 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.

#### ФОНД ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

##### Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности (тесты ВФСК ГТО)

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), 1 попытка. *Мужчины:* +13. *Женщины:* +16.
2. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) *Мужчины:* 15.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) *Мужчины:* 44. *Женщины:* 17.
4. Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.). *Мужчины:* 50. *Женщины:* 45.
5. Челночный бег 3х10м (с) *Мужчины:* 7,0. *Женщины:* 8,0.
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) *Мужчины:* 240. *Женщины:* 195.

##### Тесты определения уровня физического развития, функциональной подготовленности студентов

1. 20 приседаний за 30 секунд (измерение ЧСС и АД в покое, сразу после нагрузки и через 1 минуту после нагрузки).
2. Измерение роста стоя (см).
3. Измерение массы тела (кг).

### **Тесты определения уровня физической подготовленности**

1. Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой. Количество раз за 30 секунд, 30 раз – учитывается время выполнения.
2. Упоры лежа на предплечье: 4 положения (справа, слева, впереди, сзади) удержание до 2 минут. Фиксируется время выполнения теста.

### **Контрольные нормативы определения уровня технической подготовленности**

1. Передача мяча сверху 2 руками в волейболе (количество раз) в парах в сумме: 1 курс – 10/15, 2, 3 курс – 15/20.
2. Передача мяча сверху 2 руками в волейболе (количество раз). 1 курс – 8/9, 2, 3 курс – 11/12.
3. Передача мяча снизу 2 руками в волейболе (количество раз). 1 курс – 7/8, 2, 3 курс – 10/12.
4. Поддача верхняя прямая или нижняя прямая в волейболе (1 курс - 3 из 5 подач; 2, 3 курс - 5 из 8 подач).

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

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

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

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы.

#### **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 следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

К зачету студент должен выполнить:

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

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

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

Не предусмотрена.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» используются следующие технологии обучения:

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

- 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 возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### 5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Практические занятия:

- спортивный зал (игровой);

- 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.

2. 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.

Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры

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

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro
2	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.

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.

#### 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 так же 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»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Спортивная тренировка»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес»**  
дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений.

очная

<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>	Аэробика. Атлетическая гимнастика. Пилатес. Танцевальная аэробика.
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	УК-7
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	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
<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Массаж. Физиологические механизмы формирования тренированности. Ознакомительная практика. Преддипломная практика
<b>Образовательные технологии</b>	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия.
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет