

СОГЛАСОВАНО

Декан инженерно-экологического
факультета

А.Н. Волков

« 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиКОД

В.П. Ермакова

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес

Шифр и направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки Цифровые технологии в аналитической деятельности

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Кафедра информационных технологий

Кафедра-разработчик рабочей Кафедра физической культуры и спорта программы

Год набора - 2021

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

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

Рабочую программу составили:

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

 Н.Ю. Заплатаина, ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

И.О. Зав. кафедрой  Ю.А. Васильковская

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ

Директор НОБ  Е.С. Мысина

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения 

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «30» августа 2022 года.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Внесены изменения в пункт 4.2.1, актуализирована литература

Заведующий кафедрой

Подпись

Копырин А.С.

ФИО

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 20__ года.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

Подпись

ФИО

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 20__ года.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

Подпись

ФИО

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины:

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

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Универсальные компетенции	
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. Ознакомительная практика. Технологическая (проектно-технологическая) практика

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
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. <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности. <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной 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.
	7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья. <i>Уметь:</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. <i>Владеть:</i> методами и средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для формирования здорового образа жизни.

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№, темы	Наименование тем дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	вРС
<i>1 семестр</i>						
1	Аэробика	54	-	54	-	-
<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	Атлетическая гимнастика	54	-	54	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>6 семестр</i>						
2	Атлетическая гимнастика	58	-	58	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
ИТОГО		328	-	328	-	-

4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Краткое содержание занятия
<i>1 семестр</i>		
1	Аэробика	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.
2-26	Аэробика	1. Степ-аэробика, медленный бег 2. ОРУ. 3. Локальные силовые упражнения с весом собственного тела 4. Упражнения для развития гибкости.
27	Аэробика	Тесты определения уровня физической подготовленности студентов.
<i>2 семестр</i>		
1	Атлетическая гимнастика	Инструктаж по технике безопасности.
2-26	Атлетическая гимнастика	1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. 5. Упражнения на расслабление.
27	Атлетическая гимнастика	Тесты определения уровня физической подготовленности студентов
<i>3 семестр</i>		
1	Аэробика	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.
2-26	Аэробика	1. Степ. Ходьба в чередовании с бегом. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса 4. Дыхательные упражнения.
27	Аэробика	Тесты определения уровня физической подготовленности студентов.

4 семестр		
1	Атлетическая гимнастика	Инструктаж по технике безопасности.
2-26	Атлетическая гимнастика	1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. 5. Упражнения на гибкость.
27	Атлетическая гимнастика	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК «ГТО»
5 семестр		
1	Атлетическая гимнастика	Инструктаж по технике безопасности.
2-26	Атлетическая гимнастика	1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения на тренажерах в статодинамическом режиме. 5. Упражнения для развития гибкости.
27	Атлетическая гимнастика	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК «ГТО»
6 семестр		
1	Атлетическая гимнастика	Инструктаж по технике безопасности.
2-28	Атлетическая гимнастика	1. Степ. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения на тренажерах в статодинамическом режиме. 5. Упражнения для развития гибкости.
29	Атлетическая гимнастика	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК «ГТО»

4.1.3 Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.1.4 Самостоятельная работа студента не предусмотрена учебным планом

4.1.5 Интерактивные формы занятий не предусмотрены 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. — 978-5-6040844-8-9. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 02.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 02.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
3. Федякина Л. К. Физическая культура студента специального учебного отделения вуза : учебное пособие / Л. К. Федякина. — Сочи : ИП Кривлякин С. П., 2013. - 170 с. - Текст : непосредственный.
4. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — 978-5-7638-

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». – 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.

4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине. Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрываются в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

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

Контрольные тесты (нормативы) 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 3x10м (с) *Мужчины: 7,0. Женщины: 8,0.*
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) *Мужчины: 240. Женщины: 195.*

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.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

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

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

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям

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

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

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к *зачету* следует руководствоваться РПД.

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

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

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Не предусмотрена.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с дележанием 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. Спортивный зал - Оборудование для спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, фитнеса; инвентарь для спортивных и подвижных игр, гимнастики, фитнеса; гимнастические стенки (универсальные).

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.

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

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows
2	Microsoft Office Professional

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

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

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся. Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий. Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а 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»

09.03.03 Прикладная информатика

бакалавр

«Цифровые технологии в аналитической деятельности»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес»

Дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	328
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Аэробика. Атлетическая гимнастика.
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<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>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Ознакомительная практика. Технологическая (проектно-технологическая) практика
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия.
Форма промежуточной аттестации	Зачет