

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Гаидамашко Игорь Вячеславович
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 28.09.2022 17:26:28
 Уникальный программный ключ:
 c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

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

УТВЕРЖДАЮ
 Декан СПбФ
 И.О. Масаренская
 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиКОД
 В.П. Ердикова
 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес»

Шифр и направление подготовки: 37.03.01 Психология

Квалификация выпускника: Бакалавр

Профиль подготовки бакалавра: Прикладная и практическая психология

Форма обучения: Очная

Выпускающая кафедра: Общей психологии и социальных коммуникаций

Кафедра-разработчик рабочей программы: Кафедра физической культуры и спорта

Год набора - 2020

Семестр	Трудоемкость (час./зед.)	Лекцион. занятий (час.)	Практич. занятий (час.)	Лаборат. занятий (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля (зед./зачет)
ОФО								
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

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3 по направлению подготовки 37.03.01 «Педагогика», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014, №946

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

Л. В. Мальвина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры ФКиС

Протокол № 1 от 31 08 2020 г.

Заведующий кафедрой Овсепчикова И.Н.

Руководитель ОПОИ Шарова И.Б.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

(указывается наименование совета направления)

Протокол № 01 от 30 08 2020 г.

Председатель УМСН

Шарова И.Б.

Мехарисова

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
методического обеспечения

Васильченко В.В.

Васильченко В.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

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

Дополнение в армянский текст.

Заведующий кафедрой

Г.В. Сашичян *С.А. Сашичян*

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

Заведующий кафедрой

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

Заведующий кафедрой

СОДЕРЖАНИЕ

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	12
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	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	15
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 самонадготовки, 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. Поощрение 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 Б) и является дисциплиной по выбору вариативной части.

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Код компетенции по ФГОС НО	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
Общекультурные компетенции				
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- основы физической культуры и здорового образа жизни. - средства и методы физической культуры	- осуществлять самоконтроль физической подготовленности; - применять методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	- средствами и методами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; - системой практических умений и навыков для достижения социальных и профессиональных целей

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1 Тематический план дисциплины
 Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

Таблица 3

№, темы	Наименование дисциплины (модули)	Контактная работа обучающегося с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				Всего часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	
<i>1 семестр</i>							
1	Аэробика	54	-	54	-	-	54
<i>2 семестр</i>							
2	Атлетическая гимнастика	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>3 семестр</i>							
1	Аэробика	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>4 семестр</i>							
2	Атлетическая гимнастика	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>5 семестр</i>							
3	Пилатес	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>6 семестр</i>							
3	Танцевальная аэробика	58	-	58	-	-	58
	Зачет	-	-	-	-	-	-
Всего:		328	-	328	-	-	328

4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

4.1.2 Практические занятия

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модули)	Объем, час	Краткое содержание занятия	Формируемые компетенции (коды)	Ссылки на литер.
<i>1 семестр</i>					
1	Аэробика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.	ОК-8	[1 - 5]
2	Аэробика	6	1. Медленный бег (8-9 минут). 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 5]
3	Аэробика	6	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.	ОК-8	[1 - 5]
4	Аэробика	6	1. Медленный бег (10 минут). 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1-5]

5	Аэробика	6	1. Медленный бег (12 минут). 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	
6	Аэробика	6	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.	ОК-8	[1-5]
7	Аэробика	6	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.	ОК-8	[1-5]
8	Аэробика	6	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.	ОК-8	[1-3]
9	Аэробика	6	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.	ОК-8	[1-5]
10	Аэробика	4	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.	ОК-8	[1-5]
Итого:		54			ОК-8
<i>2 семестр</i>					
1	Атлетическая гимнастика	2	Инструкция по технике безопасности.	ОК-8	[1-5]
2	Атлетическая гимнастика	4	1. Ходьба на степере (2 минуты). 2. Медленный бег 8-9 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в динамическом режиме (упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса). 5. Упражнения на расслабление.		[1-5]
3	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег 9-10 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в статодинамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1-5]
4	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 10-11 минут. 3. ОРУ. 4. Крутовая тренировка комплексной направленности.	ОК-8	[1-5]
5	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 10-11 минут. 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития гибкости.	ОК-8	[1-5]
6	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 11-12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с весом собственного тела в статическом режиме. 5. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1-5]
7	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с отягощением в динамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1-5]
8	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с отягощением в статодинамическом режиме.	ОК-8	[1-5]
9	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с отягощением в статодинамическом режиме.	ОК-8	[1-5]

	гимнастика		бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития гибкости.		
10	Атлетическая гимнастика	4	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.	ОК-8	[1-5]
11	Атлетическая гимнастика	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСКИТО.		[1-5]
	Зачет			ОК-8	[1-5]
	Итого:	54			
3 семестр					
1	Аэробика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.	ОК-8	[1-5]
2	Аэробика	4	1. Медленный бег (8-9 минут). 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1-5]
3	Аэробика	6	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.	ОК-8	[1-5]
4	Аэробика	6	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).	ОК-8	[1-5]
5	Аэробика	6	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития гибкости.	ОК-8	[1-5]
6	Аэробика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Прижопные упражнения на месте. 5. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1-5]
7	Аэробика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Прижопные упражнения в движении. 5. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 6. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1-5]
8	Аэробика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Прижопные упражнения на месте. 5. Круговая тренировка по станциям (упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса).	ОК-8	[1-5]
9	Аэробика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Круговая тренировка по станциям (упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса). 5. Упражнения для развития гибкости.	ОК-8	[1-5]
10	Аэробика	4	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.	ОК-8	[1-5]
11	Аэробика	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСКИТО.	ОК-8	[1-5]
	Зачет			ОК-8	[1-5]
	Итого:	54			ОК-8
4 семестр					
1	Атлетическая гимнастика	2	Инструктаж по технике безопасности.	ОК-8	[1-5]
2	Атлетическая гимнастика	6	1. Ходьба на степере (2 минуты). 2. Медленный бег 8-9 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с	ОК-8	[1-5]

			всем собственному телу в динамическом режиме (упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса). 5. Упражнения на расслабление.		
3	Атлетическая гимнастика	8	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.	ОК-8	[1-5]
4	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 10-11 минут. 3. ОРУ. 4. Круговая тренировка комплексной направленности. 5. Упражнения для развития гибкости.	ОК-8	[1-5]
5	Атлетическая гимнастика	8	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.	ОК-8	[1-5]
6	Атлетическая гимнастика	8	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег 12 минут. 3. ОРУ. 4. Силовые упражнения с отягощением в динамическом режиме. 5. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1-5]
7	Атлетическая гимнастика	8	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.	ОК-8	[1-5]
8	Атлетическая гимнастика	4	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов.	ОК-8	[1-5]
9	Атлетическая гимнастика	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО	ОК-8	[1-5]
	Зачет			ОК-8	[1-5]
	Итого:	54			
<i>3 семестр</i>					
1	Пилатес	2	Инструктаж по технике безопасности.	ОК-8	[1-5]
2	Пилатес	4	1. Ходьба на степере (2 минуты). 2. Медленный бег (8-9 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения на развитие силы. 5. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1-5]
3	Пилатес	6	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (9-10 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1-5]
4	Пилатес	6	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 5. Упражнения для развития гибкости.	ОК-8	[1-5]
5	Пилатес	6	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.	ОК-8	[1-5]
6	Пилатес	6	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.	ОК-8	[1-5]
7	Пилатес	6	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 5. Упражнения для развития гибкости.	ОК-8	[1-5]

8	Пилатес	6	1. Медленный бег (10 -12 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения на развитие гибкости. 5.Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 -5]
9	Пилатес	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки). 5. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 -5]
10	Пилатес	4	Тесты (нормативы) определены уровня физической подготовленности студентов.	ОК-8	[1 -5]
11	Пилатес	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО	ОК-8	[1 -5]
	Зачет			ОК-8	[1 -5]
	Итого:	54			ОК-8
4 семестр					
1	Танцевальная аэробика	2	Инструктаж по технике безопасности.	ОК-8	[1 -5]
2	Танцевальная аэробика	4	1. Ходьба на степере (2 минуты). 2. Медленный бег (8-9 минут). 3. ОРУ. 4. Балетные шаги. 5. Хореография.	ОК-8	[1 -5]
3	Танцевальная аэробика	8	1. Ходьба на степере (2-3 минуты). 2. Медленный бег (9-10 минут). 3. ОРУ. Основные и альтернативные шаги. Хореография.	ОК-8	[1 -5]
4	Танцевальная аэробика	8	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (10-11 минут). 3. ОРУ. 4. Хореография. 5. Игровые задания под музыку.	ОК-8	[1 -5]
5	Танцевальная аэробика	8	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (11-12 минут). 3. ОРУ. Танцевальные элементы.	ОК-8	[1 -5]
6	Танцевальная аэробика	8	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. Танцевальная связка из двух блоков.	ОК-8	[1 -5]
7	Танцевальная аэробика	8	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. Танцевальная связка из четырех блоков.	ОК-8	[1 -5]
8	Танцевальная аэробика	6	1. Ходьба на степере (3 минуты). 2. Медленный бег (12 минут). 3. ОРУ. Танцевальные комбинации.	ОК-8	
9	Танцевальная аэробика	4	Тесты (нормативы) определены уровня физической подготовленности студентов.	ОК-8	[1 -5]
10	Танцевальная аэробика	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО	ОК-8	[1 -5]
	Зачет			ОК-8	[1 -5]
	Итого:	58			
	Всего:	328			

4.1.3 Самостоятельная работа студента не предусмотрена

4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Литература:

1. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html> (дата обращения: 25.02.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100144.html> (дата обращения: 25.02.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышлов, Т. В. Малахова. — 3-е изд. — Старополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/99438.html> (дата обращения: 25.02.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
4. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет : ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html> (дата обращения: 25.02.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
5. Фитнес и физическая культура : методические указания / составители Н. Г. Арапелин. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет : ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html> (дата обращения: 25.02.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета: база данных. — Сочи, [2017-]. — URL: <http://lib.sgu.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 / SpringerNatureSwitzerland AG. PartofSpringerNature. — URL: <http://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://necb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
7. Polpred.com Обзор СМИ: электронно-библиотечная система / Г. Вашидзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». — Москва, [1997-]. — URL: <http://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
8. КонсультантПлюс: справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». — Москва, [1997-]. — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.

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

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

Име. библиотечкой

Е. С. Мыкина

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в форме оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности;
- контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО;
- перечень вопросов к зачету.

1 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Раскройте понятия «Физическая культура», «Спорт».

2. Перечислите компоненты физической культуры и дайте определение основным понятиям.

3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

4. Физическая культура как учебная дисциплина. Цель и задачи физического воспитания студентов.

5. Перечислите средства физической культуры и дайте их краткую характеристику.

6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

7. Перечислите методы физической культуры и дайте их краткую характеристику.

2 семестр

1. Перечислите средства физической культуры и дайте их краткую характеристику.

2. Раскройте определение понятия «физические упражнения». Классификация физических упражнений.

3. Сформулируйте понятие «техника физических упражнений». Основные характеристики физических упражнений (интеллектуальные, динамические).

4. Раскройте методические принципы физического воспитания.

5. Раскройте понятие «методика занятий». Каковы ее составляющие?

6. Раскройте понятие «метод строго регламентированного упражнения» и «метод круговой тренировки».

3 семестр

1. Определение понятия «здоровье» (устав ВОЗ и др.), его содержание и критерии.

2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента.

3. Перечислите содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Раскройте их (режим труда и отдыха и т.д.).

4. Личная гигиена и закаливание.

5. Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье. Роль двигательной функции в повышении уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

6. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Изменение работоспособности в процессе обучения в вузе.

7. Средства физической культуры и их характеристика. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

4 семестр

1. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методика развития силы.
2. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методика развития гибкости, оценки уровня развития гибкости.
3. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методика развития выносливости.
4. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методика развития.
5. Какие основные этапы обучения двигательным действиям выделяются в спортивной науке. Методика формирования двигательных умений и навыков.
6. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.
7. Раскройте определение понятия «здоровье», «параметры здоровья», «уровни здоровья», «количество здоровья», «стандарты здоровья».
8. Какие факторы, и в какой мере влияют на состояние здоровья человека?
9. Что понимаем под образом жизни человека? Раскройте факторы жизнедеятельности студентов, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья.
10. Раскройте понятие здоровый образ жизни и его положительное влияние на личность студента.
11. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?
12. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?
13. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия естественносредовых факторов на организм студента?

5 семестр

1. Общая физическая подготовка, цель и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, цель и задачи.
3. Структура подготовленности спортсмена.
4. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
8. Формы занятий физическими упражнениями.
9. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

6 семестр

1. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия естественносредовых факторов на организм студента?
2. Укажите особенности внешних условий, в которых выполняются физические упражнения, и каково их влияние на оздоровительное и лечебное воздействие на организм студента?
3. Какие параметры физических упражнений оказывают определяющее влияние на эффективность занятий?
4. Перечислите и охарактеризуйте двигательные режимы, которые применяются при занятиях физической культурой.
5. Раскройте понятие «оптимального объема двигательной активности». Гиподинамия и гипоксия, их влияние на организм студента.
6. Перечислите и охарактеризуйте современные оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, шейпинг, кроссфит, бодибилдинг и т.д.)

7. Что понимается под организационными основами занятий различными оздоровительными системами физических упражнений?
8. Какие средства физической культуры используются для регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов в различные периоды обучения?
9. Каким образом осуществляется управление величиной нагрузки при выполнении физических упражнений различной направленности?
10. Какие стороны спортивной подготовки Вы знаете? Их краткая характеристика.
11. История возникновения и развития летних Олимпийских игр.
12. История возникновения и развития зимних Олимпийских игр.
13. Каково содержание врачебного и педагогического контроля?
14. Какие показатели и внешние признаки необходимо контролировать у занимающихся в ходе оперативного контроля?
15. Какова цель и задачи, которые решаются в ходе оперативного контроля. Показатели оперативного контроля.
16. Какова цель и задачи, которые решаются в ходе текущего контроля. Какие тесты рекомендуется использовать в ходе текущего контроля?
17. Какова цель и задачи, которые решаются в ходе этапного контроля? Какие тесты рекомендуется использовать в ходе этапного контроля?
18. Перечислите и охарактеризуйте обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов в вузе.
19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля на занятиях.
20. Основные компоненты физической культуры. Влияние избранного вида спорта на физическое развитие и физическую подготовленность человека.
21. Средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» осуществляется в виде практических занятий. В течение семестра студенты выполняют физические упражнения по указанию преподавателя, усваивают основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Успешность промежуточной аттестации определяется регулярностью посещения практических занятий.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес». К зачету студент должен выполнить:

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

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Не предусмотрена.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

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

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий и контрольных занятий. На занятиях используются методы физической культуры: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

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

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

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний специальной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Студенты специальной группы (предоставляют справки определенного образца) имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды (предоставление справки КЭК), в начале учебного года приносят справки о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, формируются списки и организуются занятия совместно с другими обучающимися в основных группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем желании такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: Ноутбук,

- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows

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

Для практических занятий:

1. Спортивный зал: игровой.

2. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, мячи для японского мини-волейбола, турнетыские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, мэрри.

3. Мультимедийные средства.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, BigBlueButton, 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»**

37.03.01 «Психология»

бакалавр

«Прикладная и практическая психология»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес»

дисциплина по выбору вариативной части

очная

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

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	328
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Аэробика. Атлетическая гимнастика. Пилатес. Танцевальная аэробика.
Формируемые компетенции (коды)	ОК-8
Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины	<p>Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры;</p> <p>уметь: - осуществлять самоконтроль физической подготовленности, - применять методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>владеть: - средствами и методами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья - системой практических умений и навыков для достижения социальных и профессиональных целей</p>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	<p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры;</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. ОБИ для студентов с отклонениями здоровья.</p> <p>Физическая культура и спорт</p>
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия.
Формы текущего контроля успеваемости	Тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности студентов, контрольные тесты (нормативы) ВФСР ГТО.
Форма промежуточной аттестации	Зачеты

Зав. кафедрой ФКиС

 И.Н. Овсянникова