

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 28.09.2022 17:28:20
 Уникальный программный ключ:
 c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.ДВ.10.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес

Шифр и направление подготовки

37.03.01 «Педагогика»

Квалификация выпускника
 Профиль подготовки бакалавра

Бакалавр
 Прикладная и практическая педагогика

Форма обучения
 Выпускник(и) кафедры

Заочная
 Спешивый, Александрович и Соколовская, Анна Александровна

Кафедра-разработчик рабочей
 Программы

Кафедра физической культуры и спорта

Курс	Трудоемкость (час./зед.)	Лекционные занятия (час.)	Практические занятия (час.)	Лабораторные занятия (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	ЭГР	Формы промежуточного контроля (зачет)
ЗЕТ								
1	320	4	-	-	320	-	-	Зачет (4)
Итого	320	4	-	-	320	-	-	Зачет (4)

Сочи 2020 г.

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

Рабочую программу составила: Мухомнова Г.Р., преподаватель

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол № 11 от 01.08 2020 г.

Заведующий кафедрой

Степанова И.И.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета университета
31.03.21 2021 г.

Протокол № 11 от 30.03 2021 г.

Председатель УМСИ

Степанова И.И.
ФМО

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
информационного обеспечения

Степанова И.И.
ФМО

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РЦД

Рабочая программа пересмотрена на 20__/20__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 20__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

Овсепянкова И.И.

Рабочая программа пересмотрена на 20__/20__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 20__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

Овсепянкова И.И.

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания внесения, и возможные новые формулировки)

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	11
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	12
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	13
5.3 Образовательные технологии	13
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	14
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» является формирование физической культуры личности и способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической адаптации и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студента к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самооптимальные 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 подготовке ее к профессиональной деятельности.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» относится к блоку 1 и является дисциплиной по выбору вариативной части учебного плана образовательной программы направления подготовки 37.03.01 «Педагогика».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины является знание основ физической культуры и здорового образа жизни, средств и методов физической культуры, умение использовать здоровьесберегающие технологии, различные способы физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1

Код компетенции по ФГОС ВО	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
Общекультурные компетенции			
ОК-8	Способность применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции	Физическая культура и спорт

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Код компетенции по ФГОС ВО	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
Общекультурные компетенции				
ОК-8	Способность применять методы и средства физической культуры для	- оснаны физической культуры и здорового образа жизни;	- применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;	- демонстр. практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- целенаправленно выработать физические упражнения, предусмотренных программой	- творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования личности	укрепление здоровья; - способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
---------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ темы	Наименование темы дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
<i>1 курс</i>							
1	Основы здорового образа жизни	2	2	-	-	8	10
2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	-	-	-	-	112	112
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	-	-	180	182
4	Контрольные работы	-	-	-	-	20	20
	Зачет	-	-	-	-	-	4
	Итого	4	4	-	-	320	328

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, час.	Краткое содержание занятий	Формы учебной компетенции (годы)	Ссылки на литературу
<i>1 курс</i>					
1	Основы здорового образа жизни студента	2	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Занятия. Оптимизация двигательная активность. Девизы гигиены.	СК-Б	[1-6]
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	Формы и содержание самостоятельных занятий. Мотивация самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Энергозатраты при	СК-Б	[1-6]

			фитнесной нагрузке разной интенсивности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Дневник самоконтроля.		
Итого:		4			

4.1.2 Практические занятия не предусмотрены

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, часов	Вид СРС	Формируемые компетенции (код)	Ссылки на литературу
<i>1 курс</i>					
1	Основы спортивно-образной жизни студента	8	Изучение теоретического материала по темам лекции. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	[1 - 6]
2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	10	Спорт. Массовый спорт, спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Классификация видов спорта. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	[1 - 6]
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	10	Методические варианты и обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений студентами ВУЗа. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	[1 - 6]
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	10	Выборный вид спорта или систем физических упражнений, как средство развития физических качеств, планирования и увеличения двигательной активности студента ВУЗа. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	[3 - 6]
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Фитнес. История развития. Классификация фитнес-программ. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	[1 - 6]
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Фитнес-программы аэробной направленности. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	[1 - 6]
7	Спорт. Индивидуальный	12	Содержание фитнес-программ с использованием водной среды (аэробной)	ОК-8	[1 - 6]

	выбор видов спорта или систем физического воспитания		гимнастики и единоборств. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.		
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Фитнес-программы групповой направленности. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	ОК-8	[1 - 6]
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Рекреационная гимнастика (аэробные танцы), как средство развития физическойичности и увеличения двигательной активности студента. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 8]
10	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	10	Компьютерные фитнес-программы. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	ОК-8	[1 - 6]
11	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Характеристика видов спорта комплексного, разнонаправленного воздействия на организм человека. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	ОК-8	[1 - 6]
12	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	Изучение теоретического материала по теме занятия. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
13	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Подборку и организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
14	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Особенности самостоятельных занятий для женщин различных возрастных групп. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
15	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Гимнаш самостоятельных занятий в средствах закаливания. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
16	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Изучение теоретического материала по рекомендационной литературе. Ведение дневника самоконтроля при	ОК-8	[1 - 6]

			знаниях, физических упражнениях.		
17	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	Методика проведения утренней гимнастической гимнастики. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
18	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Нетрадиционные виды гимнастики, как средство оздоровления и физической подготовки. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
19	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Турники, как средство дозированной физической нагрузки по «порядку для здоровья». С/м. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
20	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Веревочные ходы и бегом, как средство оздоровления и увеличения двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
21	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Велосипед, как средство оздоровления и увеличения двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
22	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Занятия на тренажерах, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличения двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
23	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Спортивные и подвижные игры, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличения двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
24	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Польза выносливости для, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличения двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
25	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]

М	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Расчет часов самостоятельных занятий. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	ОК-8	[1-6]
15	Контрольная работа	20	Навыки контрольной работы	ОК-8	[1-6]
	Итого:	120			

4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методические и информационные обеспечения дисциплины

4.2.1 Литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. В. Татаров. — Москва : Научный консалтинг, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2. Ветюк, Н. С. Спортивные и планировые игры : учебно-методическое пособие / Н. С. Ветюк. — Орел : Международная Академия безопасности и воспитания (МАБВ), 2018. — 128 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61048.html.html> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмина. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
4. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Планировые игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Международная Академия безопасности и воспитания (МАБВ), 2016. — 32 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/62717.html> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
5. Оздоровительная гимнастика в школах учебных заведениях : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Стародубович, О. Ю. Поспелова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 84 с. — ISBN 978-5-9585-0701-6. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61473.html> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
6. Федякин А. А. Методика спальной тренировки студентов вуза : методическое пособие / сост. А. А. Федякин, Л. К. Федякина, Ж. Г. Куртава. — Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО "СГУ", 2018. — 41 с. — Текст (визуальный) : непосредственный.

4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базе 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 : интеллектуальная база данных / издательство Elsevier. — URL: <http://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

3. SpringerNature : информационная 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 «АИ ЦИ Эр Медиа», электронное периодическое издание www.iprbooksfor.ru/. – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbooksfor.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://nab.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Roiprof.com. Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Винодав, ООО «ПОЛПРЕД. Справочник». – Москва, [1997-]. – URL: <https://roiprof.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 «Издательство «Индикс». – 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: <http://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Для библиотек



Е.С. Мисина

4.3 Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

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

Оценочные средства по дисциплине содержат:

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

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Личная гигиена и закаливание.
5. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
6. Массовый спорт, его цели и задачи.
7. Спорт высших достижений.
8. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта.
9. Нетрадиционные системы физических упражнений.
10. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуальности выбора вида спорта или систем физических упражнений.
11. Классификация фитнес-программ.
12. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.

13. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
14. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
15. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
16. Виды спорта комплексного разнонаправленного воздействия на организм занимающегося.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Содержание самостоятельных занятий.
19. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом существующей учебной нагрузки.
21. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
22. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
23. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Профилактика травматизма.
24. Дневник самоконтроля.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

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

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

Методические рекомендации студентам по подготовке написания контрольной работы.

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

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

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

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

Задачи, решаемые студентами при выполнении контрольной работы:

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

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

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

- контрольную работу;

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

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

Организация самостоятельной работы студентом осуществляется по трем направлениям:

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

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие индивидуального задания, учебно-методического материала, тем контрольных работ со списком рекомендуемой литературы, образцов дисциплины самоконтроля и выполнения СРС и т.д.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

5.3 Образовательные технологии

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Лекция - учебное занятие, основанное на теории теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее содержание и перспективы развития соответствующей области науки, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, ключевых вопросах, стимулирующее их самостоятельную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

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

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

Проведение всех видов занятий (лекционных, самостоятельных) 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 формой учебных средств, адаптированных 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 о состоянии здоровья и рекомендации по допуску к практическим занятиям). Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОНЗ, формируются списки и организуется занятия совместно с другими обучающимися в основных группах, используя социально-педагогические и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем состоянии такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированной версией 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, ОС Microsoft Windows

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

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

Стандартное дисциплинное 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.

37.03.01 «Психология»
бакалавр
профиль «Прикладная и практическая психология»
АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Фитнес»

Дисциплина по выбору вариативной части
Заочная форма обучения

Составитель аннотации: Мухоманова Г.Р., преподаватель



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 саморазвития, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Основы здорового образа жизни. Общая физическая подготовка. Особенности занятий избранными видами спорта или системной физической упражнений. Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями
Формируемые компетенции (квал.)	ОК-3
Наименование дисциплины, необходимых освоения для данной дисциплины	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции
Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины	Знать - основы физической культуры и здорового образа жизни; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; уметь - применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; - творчески использовать средства и методы физической воспитания для физического самосовершенствования личности; владеть - системой прикладных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: чтение лекций; самостоятельная работа студентов.
Формы текущего контроля успеваемости	Контрольная работа, дневник самоконтроля
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Зач. кафедры физической культуры и спорта



И.И. Мухоманова