

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

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 26.09.2022 12:25:12  
Уникальный программный ключ:  
c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета  
экономики и процессов управления  
Л.К. Воробей  
2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиКОД  
В.П. Ермакова  
2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.12.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес**

Шифр и направление подготовки 38.03.01 «Экономика»

Квалификация выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Бухгалтерский учет, аудит и финансовая безопасность

Форма обучения Заочная

Выпускающая кафедра Административного управления, бухгалтерского учета и аудита

Кафедра-разработчик рабочей Программы Кафедра физической культуры и спорта

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

Сочи 2020 г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+ по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 12.11.2015 г. № 1327

Рабочую программу составила: Мукминова Г.Р., преподаватель 

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол № 81 от «31» 08 2020 г.

Заведующий кафедрой



Овсяшникова И.И.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления  
38.03.01 «Экономика»

Протокол № 5 от «03» 07 2020 г.

Председатель УМСН



  
ФИО

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и  
методического обеспечения

   
Васильченко В.В.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

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

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Овсянникова И.Н.

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

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Овсянникова И.Н.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	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 направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

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

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес» относится Блоку 1 и является дисциплиной по выбору вариативной части учебного плана образовательной программы направления подготовки 38.03.01 «Экономика».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания основ физической культуры и здорового образа жизни, средств и методов физической культуры, умение использовать здоровьесберегающие технологии, владение способами 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)
<b>Общекультурные компетенции</b>			
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции	Нет, т.к. дисциплина завершает реализацию компетенции

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

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

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- технику выполнения физических упражнений, 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 обучающегося 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	Контрольная работа	-	-	-	-	20	20
	Зачет	-	-	-	-	-	4
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>320</b>	<b>328</b>

##### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, час.	Краткое содержание занятия	Формируемые компетенции (коды)	Ссылки на литературу
<i>1 курс</i>					
1	Основы здорового образа жизни студента	2	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Закаливание. Оптимальная двигательная активность. Личная гигиена.	ОК-8	[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	ОК-8	[1-6]

			физической 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 (коды)	Ссылки на литературу
<i>I курс</i>					
1	Основы здорового образа 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	Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений студентов ВУЗа. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	10	Избранный вид спорта или система физических упражнений, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличение двигательной активности студентов ВУЗа. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Фитнес. История развития. Классификация фитнес-программ. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12	Фитнес-программы аэробной направленности. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
7	Спорт. Индивидуальный	12	Содержание фитнес-программ с использованием восточной оздоровительной	ОК-8	[1 - 6]

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



			занятиях физическими упражнениями.		
17	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	16	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	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	Терренкур, как средство дозированной физической нагрузки по «маршрутам здоровья» г. Сочи. 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	Чередование ходьбы с бегом, как средство оздоровления и увеличение двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
21	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Велосипед, как средство оздоровления и увеличение двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
22	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Занятие на тренажерах, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличение двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
23	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Спортивные и подвижные игры, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличение двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
24	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Походы выходного дня, как средство развития физических качеств, оздоровления и увеличение двигательной активности студентов. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	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]

26	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Расчет часов самостоятельных занятий. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
27	Контрольная работа	20	Написание контрольной работы	ОК-8	[1 - 6]
Всего:		320			

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 4.2.1 Литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. — Москва : Гардарики, 2015. — 366 с. : ил. — ISBN 5-8297-0144-4 (в пер.). — Текст : непосредственный.
4. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95609.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
5. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
6. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под ред. В. М. Суханова. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>, по паролю. — Загл. с экрана.

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

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СУУ 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.

Зав. библиотекой



Е.С. Мысина

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

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

Оценочные средства по дисциплине содержат:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задачи, решаемые студентом при выполнении контрольной работы:

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

**Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.**

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

- контрольную работу.

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

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

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

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

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

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

### **5.3 Образовательные технологии**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

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

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

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

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

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

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

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и

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

### **5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows

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

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

### **Стандартное лицензионное программное обеспечение**

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

## 38.03.01 «Экономика»

## бакалавр

профиль «Бухгалтерский учет, аудит и финансовая безопасность»

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес»

Дисциплина по выбору вариативной части

Заочная форма обучения

Составитель аннотации: Мукминова 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 самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Основы здорового образа жизни. Общая физическая подготовка. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Формируемые компетенции (коды)	ОК-8
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции
Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины	<i>Знать</i> - основы физической культуры и здорового образа жизни; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; <i>уметь</i> - применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования личности; <i>владеть</i> - системой практических 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

Зав. кафедрой физической культуры и спорта



И.Н. Овсянникова