

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Рукович Александр Владимирович  
 Должность: Директор  
 Дата подписания: 19.09.2022 11:22:11  
 Уникальный программный ключ:  
 f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
 «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
 Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1. В.ДВ.01.03 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ФИТНЕС)**


для программы бакалавриата  
 по направлению подготовки

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность программы: Системное программирование и компьютерные технологии

Форма обучения: очная

Автор: Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин, e-mail: [larisana4@mail.ru](mailto:larisana4@mail.ru)

<p>РЕКОМЕНДОВАНО          Представитель кафедры ОД            Заведующий кафедрой ОД   / Хода Л.Д.          протокол № 8          от « 23 » 04 2019 г.</p>	<p>ОДОБРЕНО          Представитель кафедры          МиИ  И.В. Чумаченко          Заведующий кафедрой МиИ   /В.М. Самохина          протокол № 10          от «07» мая 2019 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО          Нормоконтроль в составе          ОПОП пройден          Специалист УМО   /С.Р. Санникова          « 16 » 05 2019 г.</p>
<p>Рекомендовано к утверждению в составе ОП          Председатель УМС  / Л.А. Яковлева          протокол УМС №  от « 13 » 05 2019 г.</p>		<p>Зав. библиотекой   / О.В. Сокольникова          « 13 » 05 2019 г.</p>



Нерюнгри 2019

## 1. АННОТАЦИЯ

### к рабочей программе дисциплины

#### Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)

Трудоемкость 0 з.е.

#### 1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1). Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2). Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3). Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4). Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5).	<i>Знать:</i> 1) особенности использования средств физической культуры по избранному виду спорта для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; 2) требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; <i>Уметь:</i> 1) использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; 2) выбирать доступные и оптимальные методики избранного вида спорта для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; <i>Владеть:</i> 1) методикой выполнения физических упражнений избранного вида спорта и самоконтроля за состоянием своего здоровья; 2) техникой выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням); 3) двигательными навыками упражнений избранного вида спорта, повышающими

		функциональные возможности и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.ДВ.01.03	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)	1-6	Б1.О.05 Физическая культура и спорт	

### 1.4. Язык преподавания: русский.

**2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Выписка из учебного плана (гр. БА-ПМ-19):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)	
Курс изучения	1, 2, 3	
Семестр(ы) изучения	1-6	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения	–	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	–	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	68/140/120	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	68/140/120	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	-	-
- практические занятия	1 курс – 68 2 курс – 140 3 курс – 120	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	-	
<b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>	-	

<sup>1</sup>Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

### 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

##### 1 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОТ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОТ	КСР (консультации)	
Фитбол-гимнастика (тема 1)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Акробатические упражнения (тема 2)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 3)	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>36</b>	-	-	<b>36</b>	-	-	-	-	-	-	-
Силовой тренинг (тема 4)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Кроссфит (тема 5)	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 3)	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>32</b>	-	-	<b>32</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>	-	-	-	-	-	-	-

##### 2 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОТ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОТ	КСР (консультации)	
Классическая аэробика (тема 1)	16			16							
Фитбол-гимнастика (тема 2)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Силовой тренинг (тема 3)	20			20							
Акробатические упражнения (тема 4)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 5)	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-

<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Аэробика (тема 6)	16			16							
Пилатес-мат (тема 7)	16			16							
Стретчинг (тема 8)	16			16							
Кроссфит (тема 9)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 5)	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	140	-	-	140	-	-	-	-	-	-	-

### 3 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ИКТ	Практические занятия	из них с применением ИКТ	Лабораторные работы	из них с применением ИКТ	Практикумы	из них с применением ИКТ	КСР (консультации)	
Классическая аэробика (тема 1)	16			16							
Фитбол-гимнастика (тема 2)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Силовой тренинг (тема 3)	20			20							
Акробатические упражнения (тема 4)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 5)	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Степ-аэробика (тема 6)	16			16							
Пилатес-мат (тема 7)	12			12							
Стретчинг (тема 8)	10			10							
Кроссфит (тема 9)	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 5)	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>48</b>	-	-	<b>48</b>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	120	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-

### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

#### 1 курс

**Тема 1.** Фитбол-гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитбол-мячом, составление и методика проведения комплекса упражнений с фитбол-мячом в группе (1 семестр).

**Тема 2.** Акробатические упражнения: обучение технике кувырков вперед и в сторону, стойке на лопатках (д), стойке на голове (ю), моста, равновесия; соединения акробатических

упражнений, выполнение акробатической комбинации. Правила соревнований по гимнастике (1 семестр).

**Тема 3.** Общефизическая подготовка: контрольные нормативы (в осеннем и весеннем семестрах).

**Тема 4.** Силовой тренинг: обучение технике упражнений с гантелями на разные группы мышц, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы (2 семестр).

**Тема 5.** Кроссфит: круговая тренировка на развитие физических качеств, полоса препятствий с упражнениями - прыжки, пролезания, ведение и броски мячей, кувырки вперед (2 семестр).

## **2 курс**

**Тема 1.** Классическая аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (1 семестр).

**Тема 2.** Фитбол-гимнастика: силовые упражнения на разные группы мышц с использованием фитбол-мяча, составление и методика проведения комплекса упражнений с фитбол-мячом (3 семестр).

**Тема 3.** Силовой тренинг: обучение технике упражнений с резиновым эспандером на разные группы мышц, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы (3 семестр).

**Тема 4.** Акробатические упражнения: обучение технике кувырков вперед, стойке на лопатках (д), стойке на голове (ю), моста, равновесий, соединения акробатических упражнений, выполнение акробатической комбинации. Правила соревнований по гимнастике (3 семестр).

**Тема 5.** Общефизическая подготовка: контрольные нормативы (в осеннем и весеннем семестрах).

**Тема 6.** Степ-аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (4 семестр).

**Тема 7.** Пилатес-мат: обучение технике и методике выполнения упражнений по методу Пилатеса на гимнастических ковриках, принципы Пилатеса (4 семестр).

**Тема 8.** Стретчинг: упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, элементы классической йоги, методика выполнения комплекса престоуретчинга (4 семестр).

**Тема 9.** Кроссфит: круговая тренировка на развитие физических качеств, полоса препятствий с упражнениями - прыжки, пролезания, ведение и броски мячей, кувырки вперед (4 семестр).

## **3 курс**

**Тема 1.** Классическая аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (5 семестр).

**Тема 2.** Фитбол-гимнастика: упражнения на стретчинг, баланс с фитбол-мячом, составление и методика проведения комплекса упражнений с фитбол-мячом в группе (5 семестр).

**Тема 3.** Силовой тренинг: обучение технике силовых упражнений на тренажерах, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы (5 семестр).

**Тема 4.** Акробатические упражнения: обучение технике кувырков вперед, стойке на лопатках (д), стойке на голове (ю), моста, равновесий, соединения акробатических упражнений, выполнение акробатической комбинации (5 семестр).

**Тема 5.** Общефизическая подготовка: контрольные нормативы (в осеннем и весеннем семестрах).

**Тема 6.** Степ-аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (6 семестр).

**Тема 7.** Пилатес-мат: составление и проведение комплекса упражнений по методу Пилатеса на гимнастических ковриках (6 семестр)..

**Тема 8.** Стретчинг: упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, элементы классической йоги, методика проведения комплекса престоуретчинга (6 семестр).

**Тема 9.** Кроссфит: круговая тренировка на развитие физических качеств, полоса препятствий с упражнениями - прыжки, пролезания, ведение и броски мячей, кувырки вперед (6 семестр).

### **3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии**

В образовательном процессе используется личностно-ориентированная технология организации двигательной деятельности.

#### 4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В соответствии с учебным планом, по данной дисциплине СРС не предусмотрена.

#### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся: Методические рекомендации к выполнению заданий методико-практического раздела дисциплины Б.4 "Физическая культура": учебно-тренировочное занятие по аэробике для студ. всех спец. (очная форма обучения) / сост. Л.А. Прокопенко. - Нерюнгри: ТИ (ф) СВФУ, 2012. - 47 с.

Методические указания размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4466>

#### Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)		Количество баллов (min)	Количество баллов (max)	Примечание
	Испытания / Формы СРС	Время, час			
1	Контроль спортивно-технической подготовки		5 x 7 б = 35 б.	5 x 10 б = 50 б	Пять контрольных упражнений
2	Контроль общефизической подготовки		5 x 2б = 10 б.	5 x 5б = 25 б.	Пять контрольных упражнений
3	Участие в спортивных соревнованиях: - внутригрупповых – 5-10б. - институтских – 10-15 б.		5 б.	15 б.	Обязательное участие во внутригрупповых соревнованиях
4	Посещаемость занятий		10 б.	10 б.	Не менее 10 учебных занятий
	<b>Итого:</b>		<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

#### 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

##### 6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, УК-7.5)	<i>Знать:</i> - особенности использования средств физической культуры по избранному виду	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения	Зачтено



	<p>спорта для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;</li> <li>- выбирать доступные и оптимальные методики избранного вида спорта для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой выполнения физических упражнений избранного вида спорта и самоконтроля за состоянием своего здоровья;</li> <li>- техникой выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням);</li> <li>- двигательными навыками упражнений избранного вида спорта, повышающими функциональные возможности и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>		<p>спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки</p>	
		<p>Не освоено</p>	<p>Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки</p>	<p>Не зачтено</p>

## 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 5 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Учитывается активность и посещаемость занятий, участие в внутригрупповых соревнованиях по изучаемым видам спорта.

**Критерии оценки:**

- качественный показатель: техника выполнения упражнения, методика проведения упражнений;
- положительная динамика показателя выполнения упражнения.

**6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

<b>Характеристики процедуры</b>	
Вид процедуры	Зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции УК-7
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1, 2, 3 курсов бакалавриата
Период проведения процедуры	Зимняя экзаменационная сессия Летняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утверждено приказом ректора СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД
Результаты процедуры	Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Библиотека ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
<b>Основная литература<sup>2</sup></b>					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	18
2	Чертов Н.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012	-		<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	18
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка: спорт, фитнес. – М.: Спорт, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=461318">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=461318</a>	18
2	Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Директ-Медиа, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=436074</a>	18
3	Василистова Т.В., Пономарев В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. – Красноярск: СибГТУ, 2011.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=428893">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=428893</a>	18
4	Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2009. — 187 [1] с.			<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4466">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4466</a>	18

<sup>2</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:  
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4466>

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1.	Практические занятия	Игровой зал с/к «Олимп», малый зал с/к «Богатырь», тренажерный зал с/к «Богатырь»	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий фитнесом, общефизической подготовкой

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

### 10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине<sup>3</sup>

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

### 10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

### 10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

---

<sup>3</sup>В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

