

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Рукович Александр Владимирович  
 Должность: Директор  
 Дата подписания: 17.11.2021 10:10:39  
 Уникальный программный ключ:  
 f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

Министерство науки и высшего образования и 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  
 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»  
 Направленность программы: Дошкольное образование и начальное образование

Форма обучения: очная

Автор: Прокопенко Л.А., к.п.н. доцент кафедры общеобразовательных дисциплин, e-mail:  
 larisana4@mail.ru

<p>РЕКОМЕНДОВАНО          Представитель кафедры          филологии _____          / Погуляева И.А.</p> <p>И.о. заведующего кафедрой          филологии _____          / Погуляева И.А.</p> <p>протокол № 2          от «21» 04 2020 г.</p>	<p>ОДОБРЕНО          Представитель кафедры          ПиМНО _____          / Шахмалова И.Ж.</p> <p>Заведующий кафедрой          ПиМНО _____          / Мамедова Л.В.</p> <p>протокол № 7          от «25» 04 2020 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО          Нормоконтроль в составе          ОПОП пройден          Специалист УМО          _____ / Санникова С.Р.</p> <p>«21» 04 2020 г.</p>
<p>Рекомендовано к утверждению в составе ОП</p> <p>Председатель УМС _____          Яковлева Л.А.          протокол УМС № 6 от «27» 04 2020 г.</p>		<p>Зав. библиотекой          _____ Зангеева А.Ю.          «27» 04 2020 г.</p>

Нерюнгри 2020

**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 «Физическая культура и спорт» - 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)	<p>Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1).</p> <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2).</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3).</p> <p>Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4).</p> <p>Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского</p>	<p><i>Знать:</i>  особенности использования средств физической культуры по избранному виду спорта для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;  требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;</p> <p><i>Уметь:</i>  использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;  выбирать доступные и оптимальные методики избранного вида спорта для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;</p> <p><i>Владеть:</i>  методикой выполнения физических упражнений избранного вида спорта и самоконтроля за состоянием своего здоровья;  техникой выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням);  двигательными навыками</p>

	физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5).	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	На знания школьной программы	При параллельном изучении дисциплины 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-ПО-20):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	1-2	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения	-	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	0	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	66	
<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.):	66	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	-	-
- практические занятия	66	-
- 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

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОГ	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)	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 3)	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>30</b>	-	-	<b>30</b>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	66	-	-	66	-	-	-	-	-	-	-

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

**Тема 1.** Фитбол-гимнастика: общеразвивающие упражнения, упражнения в упорах, стретч с фитбол-мячом, комплекс упражнений с фитбол-мячом.

**Тема 2.** Акробатические упражнения: техника кувырков вперед и в сторону, стоек на лопатках, моста, равновесия, акробатические соединения, акробатическая комбинация. Правила соревнований по гимнастике.

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

**Тема 4.** Силовой тренинг: техника упражнений с гантелями на разные группы мышц, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы.

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

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

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

#### 4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<sup>2</sup> обучающихся по дисциплине СРС – не предусмотрена

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудо-емкость (в часах)	Формы и методы контроля

<sup>2</sup> Самостоятельная работа студента может быть внеаудиторной (выполняется студентом самостоятельно без участия преподавателя – например, подготовка конспектов, выполнение письменных работ и др.) и аудиторной (выполняется студентом в аудитории самостоятельно под руководством преподавателя – например, лабораторная или практическая работа).

1	-		
	Всего часов		-

### 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:

1. 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 раздел 7:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=10008>

### 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 2 б. = 10 б.	5 x 5 б. = 25 б.	Пять контрольных упражнений
3	Участие в спортивных соревнованиях: - внутриинститутских - 5 б. - районных - 10б. - республиканских – 15 б.		5 б.	15 б.	Обязательное участие во внутригрупповых соревнованиях (5б)
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

Наименование индикатора достижения компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
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	<i>Знать:</i> - особенности использования средств физической культуры по избранному виду спорта для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; - требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; <i>Уметь:</i>	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает необходимые результаты при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки	Зачтено
		Не	Не выполняет	Не

<p>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).</p>	<p>- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; - выбирать доступные и оптимальные методики избранного вида спорта для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; <i>Владеть:</i> - методикой выполнения физических упражнений избранного вида спорта и самоконтроля за состоянием своего здоровья; - техникой выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням); - двигательными навыками упражнений избранного вида спорта, повышающими функциональные возможности и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>освоено</p>	<p>технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает низкие результаты при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки</p>	<p>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 спортивных соревнованиях (внутригрупповых, институтских).

Перечень контрольных упражнений спортивно-технической подготовки по видам фитнеса представлен в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=10008>

### Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель: техника выполнения упражнений, методика проведения упражнений.

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

<b>Характеристики процедуры</b>	
Вид процедуры	Зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, УК-7.5
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. <a href="#">Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.</a>
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1 курса бакалавриата
Период проведения процедуры	зимняя и летняя экзаменационные сессии
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	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<sup>3</sup>

№	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
Основная литература <sup>4</sup>					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	20
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_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	20
Дополнительная литература					
1	Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка: спорт, фитнес. – М.: Спорт, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461318">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461318</a>	20
2	Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Директ-Медиа, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=436074</a>	20
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_red&amp;id=428893">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=428893</a>	20
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>	20

<sup>3</sup> Для удобства проведения ежегодного обновления перечня основной и дополнительной учебной литературы рекомендуется размещать раздел 7 на отдельном листе, с обязательной отметкой в Учебной библиотеке.

<sup>4</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

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

Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:  
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=10008>

**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	Малый спортивный зал и тренажерный зал с/к «Богатырь». С/к «Олимп»	фитбол-мячи, гимнастические коврики, маты, степ-платформы, силовые тренажеры, гантели, гимнастические скамейки, набивные мячи, поворотные стойки, обручи, скакалки, баскетбольные мячи, силовые тренажеры.

**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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

- использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного учебного пособия), видео- и аудиоматериалов (через Интернет);
- организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

- MS WORD, MS PowerPoint.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

