Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2023 13:14:05
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____ М.В. Усынин
«29» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ФИТНЕС.

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль) Разработка Web и мобильных приложений
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения: Очная
Год набора – 2023

Челябинск 2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата) (утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 19 сентября 2017 г. № 922)

Автор-составитель: доцент кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин, к.б.н.
Абрамовских Н.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин. Протокол № 10 от 29.05.2023 г.

Заведующий кафедрой педагогики, психологии и
гуманитарных дисциплин Л.Н. Дегтеренко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля), цели и задачи освоения дисциплины (модуля) 4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 5
5.содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 7
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 7
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) 7
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) 8
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем 9
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 10

1. НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Наименование дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес.

1.2. Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Наряду с образовательными, ставятся и воспитательные цели: формирование у студентов положительных черт характера, нравственных основ личности, воспитание волевых качеств, толерантности и патриотических чувств.

1.3. Задачи дисциплины

В ходе освоения дисциплины студент должен решать такие задачи как:

- усвоение знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование способности вести здоровый образ и стиль жизни, составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) Разработка Web и мобильных приложений.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часа и в зачетные единицы не переводится. Дисциплина изучается на 1, 2 и 3курсе, 1, 2, 4, 6 семестре.

Состав и объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Всего	Разделение по семестрам			
		1	2	4	6
Общая трудоемкость, ЗЕТ	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Общая трудоемкость, час.	**328**	34	76	100	118
Аудиторные занятия, час.	328	34	76	100	118
Лекции, час.	-	-	-	-	-
Практические занятия, час.	328	34	76	100	118
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
Контрольные работы	-	-	-	-	-
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ I. Практические занятия

Тема 1. Виды фитнеса и их особенности. Основные понятия (физическая культура, спорт, фитнес). История возникновения и развития фитнеса. Виды фитнеса и их особенности. Основные отличия фитнеса от спорта. Групповые программы (для начинающих – классическая аэробика, силовая аэробика). Освоение техники силовых упражнений. Развитие гибкости, аэробных способностей студентов.

Тема 2. Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления. Методы и средства физического воспитания в фитнесе. Оздоровительный эффект при занятиях аэробными видами физической активности. Влияние тренировочного процесса на психоэмоциональное состояние индивида. групповые программы для начинающих. Закрепление основных силовых упражнений. Значение музыкального сопровождения на занятиях групповых программ. Принципы оздоровительной тренировки (принцип доступности, безопасности, индивидуализации, гармонизации и т.д.). Применение основных принципов оздоровительной тренировки в занятиях силовым фитнесом.

Тема 3. Гибкость. Виды растягиваний. Понятие гибкости, виды растягиваний. Роль растягиваний в классическом фитнесе. Основные упражнения на гибкость, динамический стретч – динамические растягивания в разминке на основные группы мышц. Статический стретч – статические растягивания на основные группы мышц. Техника безопасности при растягиваниях.

Тема 4 Практический фитнес и его разновидности. Степ-аэробика. Базовые шаги. особенности тренировок по степ-аэробике. Пилатес. Упражнения пилатеса. Силовой фитнес. Особенности, формат занятий. Упражнения каланетика.

5.2. Тематический план

Номера и наименование разделов и тем	Количество часов				
	Общая трудоёмкость	из них			
		Самостоятельная работа	Аудиторные занятия	из них	
				Лекции	Практические занятия
1 семестр					
Раздел I. Практические занятия.					
Тема 1. Виды фитнеса и их особенности.	22		22		22
Тема 2. Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления.	12		12		12
Итого по 1 семестру	**34**		**34**		**34**
2 семестр					
Раздел I. Практические занятия.					
Тема 3. Гибкость. Виды растягиваний.	34		34		34
Тема 4. Практический фитнес и его разновидности.	42		42		42
Итого по 2 семестру	**76**		**76**		**76**
4 семестр					
Раздел I. Практические занятия.					
Тема 1. Виды фитнеса и их особенности.	20		20		20
Тема 2. Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления.	70		70		70
Тема 3. Гибкость. Виды растягиваний.	10		10		10
Итого по 4 семестру	**100**		**100**		**100**
6 семестр					
Раздел I. Практические занятия.					
Тема 1. Виды фитнеса и их особенности.	42		42		42
Тема .2. Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления.	32		32		32
Тема 3. Гибкость. Виды растягиваний.	22		22		22
Тема 4. Практический фитнес и его разновидности.	22		22		22
Итого по 6 семестру	**118**		**118**		**118**
Всего по дисциплине	**328**		**328**		**328**
Всего зачетных единиц	**-**		**-**		**-**

5.3. Практические занятия

Тема	Содержание	час	Формируемые компетенции	Методы и формы контроля формируемых компетенций
Раздел I. Практические занятия				

Тема 1. Виды фитнеса и их особенности.	1. Определение основных понятий (физическая культура, спорт, фитнес); 2. Виды фитнеса; 3. Групповые программы для начинающих; 4. Изучение техники силовых упражнений.	64	УК-7	Практическое задание
Тема 2. Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления.	1. Использование методов и средств физического воспитания в фитнесе; 2. Групповые программы и их влияние на психоэмоциональное состояние студента; 3. Применение основных принципов оздоровительной тренировки при занятиях силовым фитнесом.	66	УК-7	Контрольные упражнения (тест)
Тема 3. Гибкость. Виды растягиваний.	1. Основные упражнения на гибкость, виды растягиваний, их роль в классическом фитнесе; 2. Динамический стреч; 3. Статический стреч.	122	УК-7	Контрольные упражнения (тест)
Тема 4. Практический фитнес и его разновидности.	1. Базовые шаги степ-аэробики; 2. Упражнения пилатеса; 3. Силовой фитнес, формат занятий; 4. Упражнения каланетика.	76	УК-7	Контрольные упражнения (тест)

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес» представлен отдельным документом и является частью рабочей программы.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. — Москва: Юрайт, 2023. — 334 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519540 (дата обращения: 19.05.2023).

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС.

Электронные образовательные ресурсы

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: https://minobrnauki.gov.ru/;

- Федеральный портал «Российское образование»: http://edu.ru/;
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: http://window.edu.ru/;
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: http://school-collection.edu.ru/;
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http: //fcior. /edu.ru/;
- Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: http://lib.sportedu.ru/Headings.idc?On=2&Min=10
- Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: http://lib.sporttedu.ru/Catalog.idc
- Образовательная платформа «Юрайт»: https://urait.ru

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура составляет важную часть культуры общества, всю совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной деятельности, достижения жизненных и профессиональных целей. Физкультурное образование в вузе нацелено на развитие и поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес» являются обязательной дисциплиной для изучения в рабочем плане подготовки бакалавра по направлению 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) Разработка Web и мобильных приложений.

Структура дисциплины включает в себя практические занятия.

Раздел I. Практические занятия.

Основная профессиональная образовательная программа предусматривает возможность обучения в рамках традиционной поточно-групповой системы обучения. Обучение осуществляется в течение четырех семестров в соответствии с графиками учебного процесса и учебным планом.

Содержание практических занятий направленно на приобретение знаний и опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической активности.

На учебных занятиях предусматривается развитие познавательной и творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование физкультурно-спортивных и оздоровительных средств, для физического самосовершенствования и физического самовоспитания. Важным является формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств, и свойств личности, умений и

навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма и вредных привычек.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес» определены с учетом материально-технической и спортивной базы вуза, региональных особенностей, интересов студентов.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям и навыкам (двигательным действиям), развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, воспитание личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем.

Формированию общих компетенций студентов способствуют интерактивные методы обучения, наиболее полно отражающие специфику курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес». В изучении курса используются ролевая игра, метод конкретных ситуаций, которые позволяют учиться взаимодействовать между собой, быть в активной позиции, осуществлять обратную связь, приобретать навык командообразования.

Контроль результатов осуществляется: 1) в форме текущего контроля, в рамках которого выполняются комплексы упражнений (тесты); 2) для проведения рубежного контроля организовано контрольное тестирование и реферат (для специального медицинского отделения) – недифференцированный зачет.

Оценка успешности ведется в традиционной системе: «зачтено», «незачтено», - и отражается в электронном журнале. Результаты своей работы студенты могут отследить в программе 1С в личном кабинете электронно-информационной системы, к которому имеют доступ и родители.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Перечень информационных технологий:

Платформа для презентаций Microsoft PowerPoint;
онлайн платформа для командной работы Miro;
текстовый и табличный редактор Microsoft Word;
портал института http://portal.midis.info

Перечень программного обеспечения:

1С: Предприятие. Комплект для высших и средних учебных заведений (1С – 8985755)
Mozilla Firefox
Adobe Reader
ESET Endpoint Antivirus
Microsoft™ Windows® 10 (DreamSpark Premium Electronic Software Delivery id700549166)
Microsoft™ Office®
GoogleChrome

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

«Гарант аэро»
КонсультантПлюс
Научная электронная библиотека «Elibrary.ru».

Сведения об электронно-библиотечной системе

№ п/п	Основные сведения об электронно-библиотечной системе	Краткая характеристика
1.	Наименование электронно-библиотечной системы, представляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	Образовательная платформа «Юрайт»: https://urait.ru

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий, аудиторий для практических занятий	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	Тренажерный зал № 308а	**Тренажерный зал № 308а** *Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:* Тренажер на различные группы мышц Тренажер старт-жим Стойка для приседания со штангой Гантели различной массы Беговая дорожка Зеркала
2.	Спортивный зал № 124	**Спортивный зал 124** Баскетбольные щиты Баскетбольные кольца Баскетбольные мячи Скамейки большие Скамейки маленькие Волейбольные стойки Защита на волейбольные стойки Волейбольная сетка Волейбольные мячи Стойки для мячей Фитбол мячи Обручи Скакалки маленькие Скакалки большие Защитные сетки на окна Защитные сетки на стены Гимнастическое бревно Акробатическая дорожка Гимнастические коврики Спортивные маты Перекладина Шведская стенка Ракетки для батминтона Воланы бадминтонные

		Утяжелители Насос Эстафетные палочки Шкафы для огнетушителей Кубики для челночного бега Гимнастические палочки Ворота мини-футбольные (гандбольные) **Условия для лиц с ОВЗ:** Световые маяки на дверях спортзала Тактильные указатели выхода из помещения Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения Табличка с наименованием спортивного зала, выполненная шрифтом Брайля
3.	**Библиотека. Читальный зал № 122**	**Библиотека. Читальный зал с выходом в Интернет № 122** Автоматизированные рабочие места библиотекарей Автоматизированные рабочие места для читателей Принтер Сканер Стеллажи для книг Кафедра Выставочный стеллаж Каталожный шкаф Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы) Стенд информационный **Условия для лиц с ОВЗ:** Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ Линза Френеля Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата Клавиатура с нанесением шрифта Брайля Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ Световые маяки на дверях библиотеки Тактильные указатели направления движения Тактильные указатели выхода из помещения Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».