

БВ01

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



И.А. Иванов  
» 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Шифр и направление подготовки** 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Профиль подготовки бакалавра** Реклама и связи с общественностью в коммерческой и некоммерческой сферах

**Форма обучения** заочная

**Выпускающая кафедра** Общей психологии и социальных коммуникаций

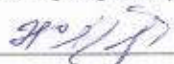
**Кафедра-разработчик рабочей программы** Физической культуры и спорта

| Курс          | Трудоем-<br>кость<br>(час./зет.) | Лекцион.<br>занятий,<br>(час.) | Практич.<br>занятий,<br>(час.) | Лаборат.<br>занятий,<br>(час.) | СРС,<br>(час.) | КР/КП | РГР | Форма<br>промежуточного<br>контроля<br>(экз./зачет) |
|---------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------|-------|-----|-----------------------------------------------------|
| <b>ЗФО</b>    |                                  |                                |                                |                                |                |       |     |                                                     |
| 1             | 328                              | 4                              | -                              | -                              | 320            | -     | -   | Зачет (4)                                           |
| <b>Итого:</b> | 328                              | 4                              | -                              | -                              | 320            | -     | -   | Зачет (4)                                           |

Сочи 2019 г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017 г. № 512

Рабочую программу составила

 Ж.Г. Кортава, к.п.н., доцент

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 1 от « 30 » 08 2019 г.

Заведующий кафедрой  Г.М. Коповалова

Руководитель ОПОП  И.Б. Шуванов

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления подготовки «Реклама и связи с общественностью»

Протокол № 1 от « 30 » 08 2019 г.

Председатель УМСН  И.А. Иванов

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и методического обеспечения  В.В. Васильченко

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                | Стр. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                                            | 5    |
| 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО 3++                                                                                                     | 5    |
| 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                                 | 5    |
| 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                                                        | 7    |
| 4.1 Тематический план дисциплины                                                                                                               | 7    |
| 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                                                                            | 12   |
| 5.3 Особенности преподавания дисциплины                                                                                                        | 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» 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 подготовке ее к профессиональной деятельности.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к блоку Б1 и является дисциплиной части формируемой участниками образовательных отношений.

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

| Наименование категории (группы) компетенций                     | Код и наименование компетенции                                                                                                                | Предшествующие дисциплины   | Последующие дисциплины                                     |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Универсальные компетенции</b>                                |                                                                                                                                               |                             |                                                            |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт | Нет, т.к. дисциплина завершает этап реализации компетенции |

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

| Компетенции и индикаторы их достижения |                                |                                                      | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: |
|----------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Категория компетенций                  | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |                                                      |
| <b>Универсальные компетенции</b>       |                                |                                                      |                                                      |

| Компетенции и индикаторы их достижения                          |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Категория компетенции                                           | Код и наименование компетенции                                                                                                                   | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                                        | <i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физической культуры. (З-УК-7.1)<br><i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности. (У-УК-7.1)<br><i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Н-УК-7.1)                                                                                                                                        |
|                                                                 |                                                                                                                                                  | УК-7.2.<br>Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <i>Знать:</i> основы здорового образа жизни. (З-УК-7.2)<br><i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии. (У-УК-7.2)<br><i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни. (Н-УК-7.2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                 |                                                                                                                                                  | 7.3 Владет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования                                                                                                                   | <i>Знать:</i> (З-УК-7.3) влияние оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья.<br><i>Уметь:</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни. (У-УК-7.3)<br><i>Владеть:</i> методами и средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для формирования здорового образа жизни. (Н-УК-7.3) |

## 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 3

| № темы        | Наименование темы дисциплины                                                  | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы |          |                      |                     |            | Контроль |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------|------------|----------|
|               |                                                                               | Всего часов                                   | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС        |          |
| 1             | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 162                                           | 2        | -                    | -                   | 160        |          |
| 2             | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями              | 162                                           | 2        | -                    | -                   | 160        |          |
| Зачет         |                                                                               | 4                                             | -        | -                    | -                   |            | 4        |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                               | <b>328</b>                                    | <b>4</b> | <b>-</b>             | <b>-</b>            | <b>320</b> | <b>4</b> |

#### 4.1.1 Лекционные занятия

| № п/п | Наименование темы дисциплины                                                  | Объем, часов | Краткое содержание занятия                                                                                                                                                                                           | Формируемые ЗУН                                                                                          | Ссылки на литературу |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1     | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 2            | Спорт. Массовый спорт, спорт высших достижений. Классификация видов спорта. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, физическую подготовленность.                    | З-УК-7.1<br>З-УК-7.2<br>З-УК-7.3                                                                         | [1-7]                |
| 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 физической нагрузке | З-УК-7.1<br>З-УК-7.2<br>З-УК-7.3<br>У-УК-7.1<br>У-УК-7.2<br>У-УК-7.3<br>Н-УК-7.1<br>Н-УК-7.2<br>Н-УК-7.3 | [1-7]                |

|       |  |   |                      |  |  |
|-------|--|---|----------------------|--|--|
|       |  |   | разной интенсивности |  |  |
| 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 ЗУН                                                                                                            | Ссылки на литературу |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1     | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 32           | Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы с Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | (З-УК-7.1)<br>(У-УК-7.1)<br>(Н-УК-7.1)<br>(З-УК-7.2)<br>(У-УК-7.2)<br>(Н-УК-7.2)<br>(З-УК-7.3)<br>(У-УК-7.3)<br>(Н-УК-7.3) | [1-7]                |
| 2     | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями              | 32           | Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы с Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | (З-УК-7.1)<br>(У-УК-7.1)<br>(Н-УК-7.1)<br>(З-УК-7.2)<br>(У-УК-7.2)<br>(Н-УК-7.2)<br>(З-УК-7.3)<br>(У-УК-7.3)<br>(Н-УК-7.3) | [1-7]                |
| 3     | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 32           | Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы с Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | (З-УК-7.1)<br>(У-УК-7.1)<br>(Н-УК-7.1)<br>(З-УК-7.2)<br>(У-УК-7.2)<br>(Н-УК-7.2)<br>(З-УК-7.3)<br>(У-УК-7.3)<br>(Н-УК-7.3) | [1-7]                |
| 4     | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями              | 32           | Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы с Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | (З-УК-7.1)<br>(У-УК-7.1)<br>(Н-УК-7.1)<br>(З-УК-7.2)<br>(У-УК-7.2)<br>(Н-УК-7.2)<br>(З-УК-7.3)<br>(У-УК-7.3)<br>(Н-УК-7.3) | [1-7]                |
| 5     | Особенности занятий избранным видом спорта или системой                       | 32           | Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы с                                                                      | (З-УК-7.1)<br>(У-УК-7.1)<br>(Н-УК-7.1)                                                                                     | [1-7]                |

|    |                                                                               |    |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    | физических упражнений                                                         |    | Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.                                                                                                                         | (З-УК-7.2)<br>(У- УК-7.2)<br>(Н- УК-7.2)<br>(З-УК-7.3)<br>(У-УК-7.3)<br>(Н-УК-7.3)                                             |       |
| 6  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями              | 32 | Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы с Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.                                                      | (З-УК-7.1)<br>(У- УК-7.1)<br>(Н- УК-7.1)<br>(З-УК-7.2)<br>(У- УК-7.2)<br>(Н- УК-7.2)<br>(З-УК-7.3)<br>(У-УК-7.3)<br>(Н-УК-7.3) | [1-7] |
| 7  | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 32 | Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.                                                       | (З-УК-7.1)<br>(У- УК-7.1)<br>(Н- УК-7.1)<br>(З-УК-7.2)<br>(У- УК-7.2)<br>(Н- УК-7.2)<br>(З-УК-7.3)<br>(У-УК-7.3)<br>(Н-УК-7.3) | [1-7] |
| 8  | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 32 | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Выполнение контрольной работы Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.     | (З-УК-7.1)<br>(У- УК-7.1)<br>(Н- УК-7.1)<br>(З-УК-7.2)<br>(У- УК-7.2)<br>(Н- УК-7.2)<br>(З-УК-7.3)<br>(У-УК-7.3)<br>(Н-УК-7.3) | [1-7] |
| 9  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями              | 32 | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития скорости. Выполнение контрольной работы Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | (З-УК-7.1)<br>(У- УК-7.1)<br>(Н- УК-7.1)<br>(З-УК-7.2)<br>(У- УК-7.2)<br>(Н- УК-7.2)<br>(З-УК-7.3)<br>(У-УК-7.3)<br>(Н-УК-7.3) | [1-7] |
| 10 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями              | 32 | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. Выполнение контрольной работы Ведение дневника самоконтроля                                    | (З-УК-7.1)<br>(У- УК-7.1)<br>(Н- УК-7.1)<br>(З-УК-7.2)<br>(У- УК-7.2)<br>(Н- УК-7.2)<br>(З-УК-7.3)<br>(У-УК-7.3)               | [1-7] |

|               |  |            |                                        |            |  |
|---------------|--|------------|----------------------------------------|------------|--|
|               |  |            | при занятиях физическими упражнениями. | (Н-УК-7.3) |  |
| <b>Итого:</b> |  | <b>320</b> |                                        |            |  |

#### 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. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Электрон. текстовые данные. — М. : ИЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 5-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2013. — 240 с. Гриф МО.

3. Волейбол. Основы обучения [Текст] : методические рекомендации для студентов направлений подготовки «Туризм», «Сервис», «Экономика» всех профилей и форм обучения / [авт.-сост. И.Н. Ярыш, Э.Г. Лактионова, Г.Р. Мукминова, Н.М. Нефёдова] ; Министерство науки и высшего образования Рос. Федерации ФГБОУ ВО «СГУ». Кафедра ФКиС. — Сочи : Оптима, 2019. — 26 с. : ил.

4. Турманидзе В. Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. — Электрон. Текстовые данные. — Омск : ОГУ им. Ф.М. Достоевского, 2013. — 192 с. — 978-5-7779-1602-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24904.html>

5. Федякин А.А. Основы здорового образа жизни студентов: метод. пособие / авт.-сост. А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава, Л.К. Федякина. — Сочи: Оптима, 2016. — 22 с.

6. Федякин А.А. Методика силовой тренировки: учебно-методическое пособие / А.А. Федякин, Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава. — Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. — 43 с.

7. Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: аэробика [Текст] : метод. пособие для студентов и преподавателей ФК / Авторы-составители: А. А. Федякин [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Рос. Федерации ФГБОУ ВО «СГУ». — Сочи : « Оптима, 2018. — 26 с.

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

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. — Сочи, [2017- ]. — URL: <http://lib.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](http://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.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ.

Зав. библиотекой



Е.С. Мысина

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

Текущая аттестация по дисциплине осуществляется в форме проведения написания контрольной работы, ведения дневника самоконтроля. Учитывается регулярность ведения дневника самоконтроля.

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. Общая физическая подготовка, цель и задачи.
2. Дайте характеристику двигательного качества «Сила». Виды силовых способностей и методика развития силы.
3. Дайте характеристику двигательного качества «Гибкость». Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
4. Дайте характеристику двигательного качества «Выносливость». Виды выносливости, методика развития выносливости.
5. Дайте характеристику двигательного качества «Быстрота». Формы и ее

проявления, методика развития.

6. Дайте характеристику координационным способностям. Методика воспитания координационных способностей.

7. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.

8. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?

9. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?

10. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия естественнородовых факторов на организм студента?

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

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

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и самостоятельных занятий.

**Методические рекомендации студентам по подготовке и написанию контрольной работы.** При написании контрольной работы следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны с помощью 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». К зачету студент должен выполнить:

- контрольную работу, заполнить дневник самоконтроля.

### **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.

Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется при защите контрольной работы, на зачете.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

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

- самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

### **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» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих 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. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий. Преподавание дисциплины осуществляется с акцентом на индивидуальный подход к обучаемым.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных

образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

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

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

- Пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы): OS Microsoft Windows – Лицензионные договора Лагуна сервис Windows 10 (Договор № 08/16д от 13.01.2015 г.); Лагуна сервис Windows 10 (Договор №06/16гпд от 13.01.2015 г.); Microsoft Office – Бессрочная лицензия (договора № 05/16-ГПД 0318100046815000029-003440-01 от 13.01.2016, 04/16-ГПД 0318100046815000028-003440-01 от 12.01.2016); Антивирус Касперского – Лицензионный договор Договор № 39/17д (ВК1000111676/17) от 02.02.2017 г.

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

#### **Стандартное лицензионное программное обеспечение**

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

Лицензионный договор № 0318100046815000032-0003440-01 (08/16д) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

Лицензионный договор № 0318100046815000030-0003440-01 (06/16гпд) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

icrosoft 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.

Лицензионный договор № 0318100046815000028-003440-01 (04/16-гпд) от 12.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

Лицензионный договор № 0318100046815000029-003440-01 (05/16-гпд) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической  
культуре и спорту»**

42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
бакалавр

«Реклама и связи с общественностью в коммерческой и некоммерческой сферах»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
формируемая  
заочная

Составитель аннотации – Кортава Ж.Г., к.п.н., доцент  
кафедры физической культуры и спорта Ж.Г.К.

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>                         | 328                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Цель изучения дисциплины</b>                                           | 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                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Содержание дисциплины</b>                                              | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Формируемые компетенции (коды)</b>                                     | УК-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>              | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br>УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности<br>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования |
| <b>Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины</b> | Физическая культура и спорт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Образовательные технологии</b>                                         | Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекционные занятия, самостоятельная работа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Формы текущего контроля успеваемости</b>                               | Контрольная работа, дневник самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                     | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Зав. кафедрой  
физической культуры и спорта



Г.М. Коновалова