

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВШТЭ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---|---|
| Б1.В.ДВ.10.02 <small>(индекс дисциплины)</small> | Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивный курс) <small>(Наименование дисциплины)</small> |
| Кафедра: 26 <small>Код</small> | Физического воспитания и спорта <small>(Наименование кафедры)</small> |
| Направление подготовки: <u>18.03.01. Химическая технология</u> | |
| Профиль подготовки: <u>Химическая технология органических веществ</u> | |
| Уровень образования: <u>Бакалавриат</u> | |

План учебного процесса

| Составляющие учебного процесса | | Очное обучение | Очно-заочное обучение | Заочное обучение |
|---|--------------------------|----------------|-----------------------|------------------|
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы) | Всего | 328 | | |
| | Аудиторные занятия | 210 | | |
| | Лекции | | | |
| | Лабораторные занятия | | | |
| | Практические занятия | 210 | | |
| | Самостоятельная работа | 118 | | |
| | Промежуточная аттестация | | | |
| Формы контроля по семестрам (номер семестра) | Зачет | 1,2,3,4,5,6 | | |
| Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы) | | | | |

| Форма обучения: | Распределение зачетных единиц трудоемкости по семестрам | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Очная | | | | | | | | | | |
| Очно-заочная | | | | | | | | | | |
| Заочная | | | | | | | | | | |

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология

и на основании учебного плана № b180301.12-12_20
b180301.12-3_20

Кафедра-разработчик: Физического воспитания и спорта

Заведующий кафедрой: Яценко Л.Г.

СОГЛАСОВАНИЕ:

Выпускающая кафедра: Органической химии

Заведующий кафедрой: Тришин Ю.Г.

Методический отдел: Смирнова В.Г.

1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1: Базовая Обязательная Дополнительно является факультативом
Вариативная По выбору

1.2. Цель 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.

1.3. Задачи дисциплины

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для решения определённых жизненных задач, а также для достижения целей на профессиональном поприще.

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

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Этап формирования |
|-----------------|---|-------------------|
| ОК-8 | способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1, 2, 3 |

Планируемые результаты обучения

Знать:

- 1) основные понятия физической культуры и спорта;
- 2) основы здорового образа жизни;
- 3) социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры.

Уметь:

- 1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни;
- 2) применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности.

Владеть:

- 1) умением применять на практике средства и методы физической культуры для достижения необходимого результата в зависимости от поставленных целей и задач.

1.5. Дисциплины (практики) образовательной программы, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущих уровнях образования

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля | Объем (часы) | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------|
| | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| Учебный модуль 1. Лёгкая атлетика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 1. Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 2. Обучение технике бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 3. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 10 | | |
| Текущий контроль 1 (защита реферата) | 4 | | |
| Учебный модуль 2. Гимнастика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 4. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 5. Шейпинг. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 6. Йога. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 7. Гимнастика ушу. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 8. Круговая тренировка. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 8 | | |
| Текущий контроль 2 (защита реферата) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | | | |
| Учебный модуль 3. Спортивные игры: Баскетбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 9. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, обучение основным элементам игры. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 10. Перемещения и основные стойки; ведение, передача, ловля мяча; изучение «двух шагов». Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 11. Игровая практика, закрепление пройденного материала. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 6 | | |
| Текущий контроль 3 (защита реферата) | 2 | | |
| Учебный модуль 4. Спортивные игры: Волейбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 12. Стойки волейболиста, обучение основным элементам игры. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 13. Техника верхней и нижней передачи мяча. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 3 | | |
| Тема 14. Игровая практика, развитие качества внимания. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 7 | | |
| Текущий контроль 4 (защита реферата) | 2 | | |
| Учебный модуль 5. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 15. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 2 | | |
| Тема 16. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, | 4 | | |

| Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля | Объем (часы) | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------|
| | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| выносливость, сила, гибкость и т.п.). Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | | | |
| Тема 17. Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 18. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 8 | | |
| Текущий контроль 5 (защита рефератов) | 2 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | 2 | | |
| Учебный модуль 6. Лёгкая атлетика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 19. Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 20. Совершенствование техники бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 21. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 10 | | |
| Текущий контроль 6 (защита реферата) | 4 | | |
| Учебный модуль 7. Гимнастика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 22. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 6 | | |
| Тема 23. Шейпинг. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 8 | | |
| Тема 24. Круговая тренировка. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 10 | | |
| Текущий контроль 7 (защита реферата) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | 4 | | |
| Учебный модуль 8. Спортивные игры: Баскетбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 25. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, совершенствование основных элементов игры. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 2 | | |
| Тема 26. Совершенствование перемещения и основных стоек баскетболиста; ведения, передачи, ловли мяча, «двух шагов». Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 2 | | |
| Тема 27. Игровая практика, закрепление пройденного материала. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 6 | | |
| Текущий контроль 8 (защита реферата) | 2 | | |
| Учебный модуль 9. Спортивные игры: Волейбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 28. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 2 | | |
| Тема 29. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 1 | | |
| Тема 30. Игровая практика, совершенствование качества внимания. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 9 | | |
| Текущий контроль 9 (защита реферата) | 2 | | |
| Учебный модуль 10. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |

| Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля | Объем (часы) | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------|
| | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| Тема 31. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 2 | | |
| Тема 32. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.). Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 33. Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 34. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 10 | | |
| Текущий контроль 10 (защита реферата) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | 4 | | |
| Учебный модуль 11. Лёгкая атлетика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 35. Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 36. Совершенствование техники бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 37. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 10 | | |
| Текущий контроль 11 (защита реферата) | 4 | | |
| Учебный модуль 12. Гимнастика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 38. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 6 | | |
| Тема 39. Шейпинг. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 8 | | |
| Тема 40. Круговая тренировка. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 10 | | |
| Текущий контроль 12 (защита реферата) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | 4 | | |
| Учебный модуль 13. Спортивные игры: Баскетбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 41. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, совершенствование основных элементов игры. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 2 | | |
| Тема 42. Совершенствование перемещения и основных стоек баскетболиста; ведения, передачи, ловли мяча, «двух шагов». Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 2 | | |
| Тема 43. Игровая практика, закрепление пройденного материала. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 6 | | |
| Текущий контроль 13 (защита реферата) | 2 | | |
| Учебный модуль 14. Спортивные игры: Волейбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 44. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 3 | | |
| Тема 45. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах через сетку. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 3 | | |
| Тема 46. Игровая практика, совершенствование качества внимания. Комплексы | 10 | | |

| Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля | Объем (часы) | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------|
| | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | | | |
| Текущий контроль 14 (защита реферата) | 2 | | |
| Учебный модуль 15. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся | | | |
| Тема 47. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 2 | | |
| Тема 48. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.). Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 49. Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4 | | |
| Тема 50. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 10 | | |
| Текущий контроль 15 (защита рефератов) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | 4 | | |
| | 328 | | |

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3.1. Лекции

Не предусмотрены

3.2. Практические занятия

| Номера изучаемых тем | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|----------------------|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
| | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) |
| 1 | 1 | 2 | | | | |
| 2 | 1 | 2 | | | | |
| 3 | 1 | 6 | | | | |
| 4 | 1 | 4 | | | | |
| 5 | 1 | 4 | | | | |
| 6 | 1 | 4 | | | | |
| 7 | 1 | 4 | | | | |
| 8 | 1 | 10 | | | | |
| 9 | 2 | 2 | | | | |
| 10 | 2 | 2 | | | | |
| 11 | 2 | 2 | | | | |
| 12 | 2 | 2 | | | | |
| 13 | 2 | 2 | | | | |
| 14 | 2 | 6 | | | | |
| 15 | 2 | 2 | | | | |
| 16 | 2 | 3 | | | | |
| 17 | 2 | 3 | | | | |
| 18 | 2 | 10 | | | | |
| 19 | 3 | 4 | | | | |
| 20 | 3 | 4 | | | | |
| 21 | 3 | 10 | | | | |
| 22 | 3 | 4 | | | | |

| Номера изучаемых тем | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) |
| 23 | 3 | 4 | | | | |
| 24 | 3 | 10 | | | | |
| 25 | 4 | 3 | | | | |
| 26 | 4 | 3 | | | | |
| 27 | 4 | 3 | | | | |
| 28 | 4 | 3 | | | | |
| 29 | 4 | 3 | | | | |
| 30 | 4 | 3 | | | | |
| 31 | 4 | 3 | | | | |
| 32 | 4 | 3 | | | | |
| 33 | 4 | 4 | | | | |
| 34 | 4 | 6 | | | | |
| 35 | 5 | 4 | | | | |
| 36 | 5 | 4 | | | | |
| 37 | 5 | 10 | | | | |
| 38 | 5 | 4 | | | | |
| 39 | 5 | 4 | | | | |
| 40 | 5 | 10 | | | | |
| 41 | 6 | 2 | | | | |
| 42 | 6 | 2 | | | | |
| 43 | 6 | 3 | | | | |
| 44 | 6 | 3 | | | | |
| 45 | 6 | 3 | | | | |
| 46 | 6 | 3 | | | | |
| 47 | 6 | 4 | | | | |
| 48 | 6 | 4 | | | | |
| 49 | 6 | 4 | | | | |
| 50 | 6 | 6 | | | | |
| ВСЕГО: | | 210 | | | | |

3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Не предусмотрено

5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

| Номера учебных модулей, по которым проводится контроль | Форма контроля знаний | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|---|-----------------------------|-------------------|--------|--------------------------|--------|-------------------|--------|
| | | Номер семестра | Кол-во | Номер семестра | Кол-во | Номер семестра | Кол-во |
| 1 | Защита реферата | 1 | 1 | | | | |
| 2 | Защита реферата | 1 | 1 | | | | |
| 3 | Защита реферата | 2 | 1 | | | | |
| 4 | Защита реферата | 2 | 1 | | | | |
| 5 | Защита реферата | 2 | 1 | | | | |
| 6 | Защита реферата | 3 | 1 | | | | |
| 7 | Защита реферата | 3 | 1 | | | | |
| 8 | Защита реферата | 4 | 1 | | | | |
| 9 | Защита реферата | 4 | 1 | | | | |
| 10 | Защита реферата | 4 | 1 | | | | |
| 11 | Защита реферата | 5 | 1 | | | | |

| Номера учебных модулей, по которым проводится контроль | Форма контроля знаний | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|--|-----------------------|----------------|--------|-----------------------|--------|------------------|--------|
| | | Номер семестра | Кол-во | Номер семестра | Кол-во | Номер семестра | Кол-во |
| 12 | Защита реферата | 5 | 1 | | | | |
| 13 | Защита реферата | 6 | 1 | | | | |
| 14 | Защита реферата | 6 | 1 | | | | |
| 15 | Защита реферата | 6 | 1 | | | | |

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

| Виды самостоятельной работы обучающегося | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|--|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
| | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) |
| Усвоение практического материала | 1 | 12 | | | | |
| Усвоение практического материала | 2 | 14 | | | | |
| Усвоение практического материала | 3 | 12 | | | | |
| Усвоение практического материала | 4 | 14 | | | | |
| Усвоение практического материала | 5 | 12 | | | | |
| Усвоение практического материала | 6 | 18 | | | | |
| Подготовка к зачёту | 1 | 6 | | | | |
| Подготовка к зачёту | 2 | 6 | | | | |
| Подготовка к зачёту | 3 | 6 | | | | |
| Подготовка к зачёту | 4 | 6 | | | | |
| Подготовка к зачёту | 5 | 6 | | | | |
| Подготовка к зачёту | 6 | 6 | | | | |
| ВСЕГО: | | 118 | | | | |

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

7.1. Характеристика видов и используемых инновационных форм учебных занятий

| Наименование видов учебных занятий | Используемые инновационные формы | Объем занятий в инновационных формах (часы) | | |
|------------------------------------|---|---|-----------------------|------------------|
| | | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| Практические занятия | Разбор методико-практического материала в режиме диалога | 50 | | |
| | Демонстрация комплексов упражнений | 110 | | |
| | Работа в парах и малых группах для определения функциональных показателей организма | 50 | | |
| ВСЕГО: | | 210 | | |

7.2. Система оценивания успеваемости и достижений обучающихся для промежуточной аттестации

традиционная

балльно-рейтинговая

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебная литература

а) основная учебная литература

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

б) дополнительная учебная литература

1. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Никитушкин В.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 520 с. Пр Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40808>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

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

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система IPRBooks [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru> – по паролю
2. <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>
3. <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/646/28646/11859>

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

1. Microsoft Windows 8,1
2. Microsoft Office Professional 2013
3. ЭБС IPRBooks
4. ЭБС Knigafund

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

1. Спортивный зал, оборудованный для занятий
 - Волейболом (волейбольные стойки, сетка);
 - Баскетболом (настенные баскетбольные щиты);
 - Гимнастикой, ОФП (шведские стенки, турники, гимнастические скамейки)
2. Тренажёрная при спортзале
3. Зал шейпинга
4. Зал борьбы

- 5. Тренажёрный зал
- 6. Тренажёрный зал

8.6. Другие сведения и (или) материалы
Не предусмотрены

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---|--|
| Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся | Организация деятельности обучающегося |
| Практические занятия | <p>1. Ознакомление студентов с теоретическими основами общей физической и специальной спортивной подготовки обучающихся в вузе, здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности.</p> <p>2. Студенты овладевают методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, навыками сбора информации о физическом развитии и функциональном состоянии организма, анализа и обработки полученной информации; развивают организаторские способности по подготовке и поведению различных соревнований</p> |

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

10.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

10.1.1. Показатели оценивания компетенций на этапах их формирования

| Код компетенции (этап освоения) | Показатели оценивания компетенций | Наименование оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|---------------------------------|--|----------------------------------|---|
| ОК-8 (1, 2, 3) | <p>1. Описывает / демонстрирует сложнокоординационные движения по всем разделам дисциплины.</p> <p>2. Использует полученные знания для индивидуального подбора оздоровительных программ.</p> <p>3. Защищает реферат на оценку «хорошо» и выше.</p> | Реферат | Перечень тем рефератов(12 позиций) |

10.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

Критерии оценивания сформированности компетенций

| Оценка по традиционной шкале | Критерии оценивания сформированности компетенций | |
|------------------------------|--|----------------------|
| | Устное собеседование | Практическое задание |
| Зачтено | Обучающийся успешно защитил рефераты по всем пройденным темам | |
| Не зачтено | Обучающийся не сдал / сдал не в полном объеме / не защитил рефераты по всем пройденным темам | |

10.2. Типовые контрольные задания или другие материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

10.2.1. Перечень тестовых заданий, разработанный в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

Не предусмотрены

10.2.2. Перечень тем докладов рефератов, разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

| № п/п | Формулировки тем рефератов | № темы |
|-------|--|--------|
| 1 | Физическая культура при моём заболевании. Ограничения на занятиях, с чем они связаны и стоит ли придерживаться рекомендаций врачей. | 1-11 |
| 2 | Здоровый образ жизни и физическая культура как его составляющая. | 1-11 |
| 3 | Компьютерная зависимость – болезнь 21 века. Как с ней бороться и чем её заменить. Физическая культура как один из вариантов «замены». | 12-18 |
| 4 | «Мой» вид оздоровительных занятий. Обоснованный выбор и мотивация. | 12-18 |
| 5 | Оздоровительный бег и ходьба. Виды. Показания и противопоказания. Оздоровительная ходьба как альтернатива иным видам двигательной активности при наличии противопоказаний. | 19-24 |
| 6 | Знание-умение-навык в физической культуре и спорте. Этапы формирования, особенности. | 19-24 |
| 7 | Влияние регулярных занятий физической культурой на костную и мышечную ткань человека. | 25-34 |
| 8 | Влияние регулярных занятий физической культурой на кардио-респираторную систему (на примере спортивных игр и лёгкой атлетики). «Спортивное сердце». | 25-34 |
| 9 | Виды утомления. Переутомление и перенапряжение. Роль двигательной активности в снятии утомления. | 35-40 |
| 10 | Резервы организма. Три группы резервов. Опасность употребления допинга. | 35-40 |
| 11 | Тренированность. Этапы формирования. | 41-50 |
| 12 | Большой и малый круг кровообращения. Влияние занятий физической культурой на обменные процессы в организме. | 41-50 |

10.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности), характеризующих этапы формирования компетенций

10.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче зачёта и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

10.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Адаптивный курс)» проводится в форме защиты рефератов.

10.3.3. Особенности проведения зачёта

- Необходимость учёта специфики основного заболевания студента
- Время на подготовку – 30 минут