

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВШТЭ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.10.02

(индекс дисциплины)

**Элективные курсы по физической культуре и спорту
(Адаптивный курс)**

(Наименование дисциплины)

Кафедра: **26** Физического воспитания и спорта

Код

(Наименование кафедры)

Направление подготовки: 18.03.01. Химическая технология

Профиль подготовки: Химическая и биотехнология переработки растительного сырья

Уровень образования: Бакалавриат

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		328
	Аудиторные занятия	210		4
	Лекции			
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия	210		4
	Самостоятельная работа	118		320
	Промежуточная аттестация			4
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Зачет	1-6		4
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										

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		10
Тема 2. Обучение технике бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	4		10
Тема 3. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	10		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		10
Тема 5. Шейпинг. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	4		10
Тема 6. Йога. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	4		10
Тема 7. Гимнастика ушу. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	4		10
Тема 8. Круговая тренировка. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	8		11
Текущий контроль 2 (защита реферата)	4		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)	4		
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		5
Тема 10. Перемещения и основные стойки; ведение, передача, ловля мяча; изучение «двух шагов». Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	4		5
Тема 11. Игровая практика, закрепление пройденного материала. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	6		10
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		5
Тема 13. Техника верхней и нижней передачи мяча. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	3		5
Тема 14. Игровая практика, развитие качества внимания. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	7		10
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		10
Тема 16. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.). Комплексы упражнений, строго	4		10

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
адаптированные к основному заболеванию.			
Тема 17. Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	4		10
Тема 18. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	8		11
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		10
Тема 20. Совершенствование техники бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	4		10
Тема 21. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	10		20
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		10
Тема 23. Шейпинг. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	8		10
Тема 24. Круговая тренировка. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	10		21
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		5
Тема 26. Совершенствование перемещения и основных стоек баскетболиста; ведения, передачи, ловли мяча, «двух шагов». Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	2		5
Тема 27. Игровая практика, закрепление пройденного материала. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	6		10
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		5
Тема 29. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	1		5
Тема 30. Игровая практика, совершенствование качества внимания. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	9		15
Текущий контроль 9 (защита реферата)	2		
Учебный модуль 10. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся			
Тема 31. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	2		5

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
заболеванию.			
Тема 32. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.). Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	4		5
Тема 33. Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	4		5
Тема 34. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	10		20
Текущий контроль 10 (защита реферата)	4		1
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)	4		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 упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	10		
Текущий контроль 14 (защита реферата)	2		
Учебный модуль 15. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка. Курс, строго			

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
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		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				
23	3	4				
24	3	10				

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
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			4	4
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				4

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			4	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
11	Защита реферата	5	1				
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			1	75
Усвоение практического материала	2	14			2	75
Усвоение практического материала	3	12			3	75
Усвоение практического материала	4	14			4	71
Усвоение практического материала	5	12				
Усвоение практического материала	6	18				
Подготовка к зачёту	1	6			1	6
Подготовка к зачёту	2	6			2	6
Подготовка к зачёту	3	6			3	6
Подготовка к зачёту	4	6			4	6
Подготовка к зачёту	5	6				
Подготовка к зачёту	6	6				
ВСЕГО:		118				320

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		1
	Демонстрация комплексов упражнений	110		2
	Работа в парах и малых группах для определения функциональных показателей организма	50		1
ВСЕГО:		210		4

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. 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. Иные 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление студентов с теоретическими основами общей физической и специальной спортивной подготовки обучающихся в вузе, здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности. 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 проведению различных соревнований

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)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Описывает / демонстрирует сложнокоординационные движения по всем разделам дисциплины. 2. Использует полученные знания для индивидуального подбора оздоровительных программ. 3. Защищает реферат на оценку «хорошо» и выше. 	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 иные 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