

Министерство образования и науки Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»  
 ВЫСШАЯ ШКОЛА ТЕХНОЛОГИИ И ЭНЕРГЕТИКИ



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ВШТЭ

П.В.Луканин

« 28 июля » 2018 г.

## 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 технология переработки древесины

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	248		2
	Лекции			
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия	248		2
	Самостоятельная работа	80		322
	Промежуточная аттестация			4
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Зачет	1-6		2
Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы)				

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

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

На основании учебного плана № b180301.19-234  
z180301.19-234

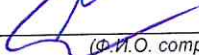
Кафедра-разработчик: ФВ и С  
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой: Яценко Л.Г.   
(Ф.И.О. заведующего, подпись)

### СОГЛАСОВАНИЕ:

Выпускающая кафедра: Технологии бумаги и картона  
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой: Смолин А.С.   
(Ф.И.О. заведующего, подпись)

Методический отдел: Смирнова В.Г.   
(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

# 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
<b>Планируемые результаты обучения</b> 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
<b>Учебный модуль 1. Лёгкая атлетика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
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
<b>Текущий контроль 1 (защита реферата)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 2. Гимнастика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
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
<b>Текущий контроль 2 (защита реферата)</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 3. Спортивные игры: Баскетбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
Тема 9. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, обучение основным элементам игры. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	2		5
Тема 10. Перемещения и основные стойки; ведение, передача, ловля мяча; изучение «двух шагов». Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	2		5
Тема 11. Игровая практика, закрепление пройденного материала. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	6		10
<b>Текущий контроль 3 (защита реферата)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 4. Спортивные игры: Волейбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
Тема 12. Стойки волейболиста, обучение основным элементам игры. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	2		5
Тема 13. Техника верхней и нижней передачи мяча. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	2		5
Тема 14. Игровая практика, развитие качества внимания. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	6		10
<b>Текущий контроль 4 (защита реферата)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 5. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
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.	10		11
<b>Текущий контроль 5 (защита рефератов)</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 6. Лёгкая атлетика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
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
<b>Текущий контроль 6 (защита реферата)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 7. Гимнастика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
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
<b>Текущий контроль 7 (защита реферата)</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 8. Спортивные игры: Баскетбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
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
<b>Текущий контроль 8 (защита реферата)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 9. Спортивные игры: Волейбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
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.	2		5
Тема 30. Игровая практика, совершенствование качества внимания. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	8		15
<b>Текущий контроль 9 (защита реферата)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 10. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
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
<b>Текущий контроль 10 (защита реферата)</b>	<b>4</b>		<b>1</b>
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Учебный модуль 11. Лёгкая атлетика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
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		
<b>Текущий контроль 11 (защита реферата)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 12. Гимнастика. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
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		
<b>Текущий контроль 12 (защита реферата)</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 13. Спортивные игры: Баскетбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
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		
<b>Текущий контроль 13 (защита реферата)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 14. Спортивные игры: Волейбол. Курс, строго адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
Тема 44. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	2		
Тема 45. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах через сетку. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	1		
Тема 46. Игровая практика, совершенствование качества внимания. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	6		
<b>Текущий контроль 14 (защита реферата)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 15. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка. Курс, строго</b>			

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
<b>адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>			
Тема 47. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	5		
Тема 48. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.). Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	6		
Тема 49. Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	6		
Тема 50. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.	10		
<b>Текущий контроль 15 (защита рефератов)</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>4</b>		
	<b>328</b>		<b>328</b>

### 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	4				
2	1	4				
3	1	14				
4	1	4				
5	1	4				
6	1	4				
7	1	4				
8	1	16				
9	2	4				
10	2	4				
11	2	8				
12	2	4				
13	2	3				
14	2	9				
15	2	2				
16	2	4				
17	2	4				
18	2	12				
19	3	4				
20	3	4				
21	3	10				

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
22	3	4				
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			4	2
35	5	4				
36	5	4				
37	5	10				
38	5	4				
39	5	4				
40	5	10				
41	6	3				
42	6	3				
43	6	3				
44	6	3				
45	6	3				
46	6	3				
47	6	3				
48	6	3				
49	6	4				
50	6	6				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>248</b>				<b>2</b>

### 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				



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
7	Защита реферата	3	1				
8	Защита реферата	4	1				
9	Защита реферата	4	1				
10	Защита реферата	4	1			4	1
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				1	75
Усвоение практического материала	2				2	75
Усвоение практического материала	3	12			3	75
Усвоение практического материала	4	14			4	73
Усвоение практического материала	5	12				
Усвоение практического материала	6	18				
Подготовка к зачёту	1				1	6
Подготовка к зачёту	2				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				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>80</b>				<b>322</b>

## 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	48		0,5
	Демонстрация комплексов упражнений	150		1
	Работа в парах и малых группах для определения функциональных показателей организма	50		0,5
<b>ВСЕГО:</b>		<b>248</b>		<b>2</b>

## 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. 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"> <li>1. Ознакомление студентов с теоретическими основами общей физической и специальной спортивной подготовки обучающихся в вузе, здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности.</li> <li>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</li> </ol>

### 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"> <li>1. Описывает / демонстрирует сложнокоординационные движения по всем разделам дисциплины.</li> <li>2. Использует полученные знания для индивидуального подбора оздоровительных программ.</li> <li>3. Защищает реферат на оценку «хорошо» и выше.</li> </ol>	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 объёме / 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, разработанных 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