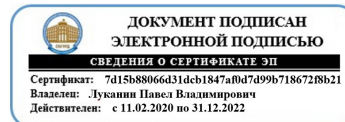


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»  
**ВЫСШАЯ ШКОЛА ТЕХНОЛОГИИ И ЭНЕРГЕТИКИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

|                                                            |                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Б1.В.ДВ.06.02</b><br><small>(индекс дисциплины)</small> | <b>Элективные курсы по физической культуре и спорту<br/>(Адаптивный курс)</b><br><small>(Наименование дисциплины)</small> |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Кафедра: **26** **Физического воспитания и спорта**  
Код (Наименование кафедры)

Направление подготовки: **13.03.02. Электроэнергетика и электротехника**

Профиль подготовки: **Электропривод и автоматика**

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                    | <b>332</b>     |                       | <b>328</b>       |
|                                                                                                                     | Аудиторные занятия       | <b>210</b>     |                       | <b>2</b>         |
|                                                                                                                     | Лекции                   |                |                       |                  |
|                                                                                                                     | Лабораторные занятия     |                |                       |                  |
|                                                                                                                     | Практические занятия     | 210            |                       | 2                |
|                                                                                                                     | Самостоятельная работа   | 122            |                       | 322              |
|                                                                                                                     | Промежуточная аттестация |                |                       | <b>4</b>         |
| Формы контроля по семестрам (номер семестра)                                                                        | Зачет                    | 1-6            |                       | 4                |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы)</b>                                                             |                          |                |                       |                  |

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

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным  
государственным образовательным стандартом высшего образования  
по направлению подготовки 130302 Электроэнергетика и электротехника

На основании учебных планов №                   b130302-3\_20  
                                                                                  z130302-3\_20

---

Кафедра-разработчик:   Физического воспитания и спорта

Заведующий кафедрой:   Яценко Л.Г.

### **СОГЛАСОВАНИЕ:**

Выпускающая кафедра:   Автоматизированного электропривода и электротехники

Заведующий кафедрой:   Благодарный Н.С.

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              |
| <b>Планируемые результаты обучения</b><br>Знать:<br>1) основные понятия физической культуры и спорта;<br>2) основы здорового образа жизни;<br>3) социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры.<br>Уметь:<br>1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни;<br>2) применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности.<br>Владеть:<br>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              |                       |                  |
| 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             |                       |                  |
| <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              |                       |                  |
| 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              |                       |                  |
| <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              |                       | 10               |
| Тема 10. Перемещения и основные стойки; ведение, передача, ловля мяча; изучение «двух шагов». Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 2              |                       | 10               |
| Тема 11. Игровая практика, закрепление пройденного материала. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.                                 | 6              |                       | 30               |
| <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              |                       | 10               |
| Тема 13. Техника верхней и нижней передачи мяча. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.                                              | 1              |                       | 10               |
| Тема 14. Игровая практика, развитие качества внимания. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.                                        | 6              |                       | 30               |
| <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             |                       | 32               |
| <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              |                       |                  |
| 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             |                       |                  |
| <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              |                       |                  |
| Тема 23. Шейпинг. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.                                                                                                   | 8              |                       |                  |
| Тема 24. Круговая тренировка. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.                                                                                       | 10             |                       |                  |
| <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.               | 4              |                       | 10               |
| Тема 26. Совершенствование перемещения и основных стоек баскетболиста; ведения, передачи, ловли мяча, «двух шагов». Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию. | 4              |                       | 10               |
| Тема 27. Игровая практика, закрепление пройденного материала. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.                                                       | 10             |                       | 30               |
| <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.                                            | 4              |                       | 10               |
| Тема 29. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.                                                  | 3              |                       | 10               |
| Тема 30. Игровая практика, совершенствование качества внимания. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.                                                     | 11             |                       | 30               |
| <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              |                       | 15               |

| 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              |                       | 15               |
| Тема 33. Специальные подготовительные упражнения для бега. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.                                                          | 4              |                       | 15               |
| Тема 34. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Комплексы упражнений, строго адаптированные к основному заболеванию.                                                | 10             |                       | 16               |
| <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<br>учебных модулей, тем и форм контроля                                                                                                       | Объем (часы)      |                              |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                         | очное<br>обучение | очно-<br>заочное<br>обучение | заочное<br>обучение |
| <b>адаптированный к основному заболеванию обучающихся</b>                                                                                                               |                   |                              |                     |
| 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                |                              |                     |
| <b>Текущий контроль 15 (защита рефератов)</b>                                                                                                                           | <b>4</b>          |                              |                     |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>                                                                                                                   | <b>4</b>          |                              |                     |
|                                                                                                                                                                         | <b>332</b>        |                              | <b>328</b>          |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 3.1. Лекции

Не предусмотрены

#### 3.2. Практические занятия

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

| Номера<br>изучаемых тем | Очное обучение    |                 | Очно-заочное обучение |                 | Заочное обучение  |                 |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
|                         | Номер<br>семестра | Объем<br>(часы) | Номер<br>семестра     | Объем<br>(часы) | Номер<br>семестра | Объем<br>(часы) |
| 22                      | 3                 | 6               |                       |                 |                   |                 |
| 23                      | 3                 | 7               |                       |                 |                   |                 |
| 24                      | 3                 | 7               |                       |                 |                   |                 |
| 25                      | 4                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 26                      | 4                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 27                      | 4                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 28                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 29                      | 4                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 30                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 31                      | 4                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 32                      | 4                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 33                      | 4                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 34                      | 4                 | 6               |                       |                 | 4                 | 2               |
| 35                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 36                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 37                      | 5                 | 6               |                       |                 |                   |                 |
| 38                      | 5                 | 6               |                       |                 |                   |                 |
| 39                      | 5                 | 8               |                       |                 |                   |                 |
| 40                      | 5                 | 8               |                       |                 |                   |                 |
| 41                      | 6                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 42                      | 6                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 43                      | 6                 | 6               |                       |                 |                   |                 |
| 44                      | 6                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 45                      | 6                 | 1               |                       |                 |                   |                 |
| 46                      | 6                 | 6               |                       |                 |                   |                 |
| 47                      | 6                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 48                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 49                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 50                      | 6                 | 7               |                       |                 |                   |                 |
| <b>ВСЕГО:</b>           |                   | <b>210</b>      |                       |                 |                   | <b>2</b>        |

### 3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

## 4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Не предусмотрено

## 5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

| Номера<br>учебных<br>модулей, по<br>которым<br>проводится<br>контроль | Форма<br>контроля<br>знаний | Очное обучение    |        | Очно-заочное<br>обучение |        | Заочное обучение  |        |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|--------|--------------------------|--------|-------------------|--------|
|                                                                       |                             | Номер<br>семестра | Кол-во | Номер<br>семестра        | Кол-во | Номер<br>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              | 12           |                       |              | 2                | 156          |
| Усвоение практического материала         | 2              | 11           |                       |              | 4                | 154          |
| Усвоение практического материала         | 3              | 12           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 4              | 28           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 5              | 12           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 6              | 11           |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 1              | 6            |                       |              | 2                | 6            |
| Подготовка к зачёту                      | 2              | 6            |                       |              | 4                | 6            |
| Подготовка к зачёту                      | 3              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 4              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 5              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 6              | 6            |                       |              |                  |              |
| <b>ВСЕГО:</b>                            |                | <b>122</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                            | 20                                          |                       | 0,5              |
|                                    | Демонстрация комплексов упражнений                                                  | 160                                         |                       | 1                |
|                                    | Работа в парах и малых группах для определения функциональных показателей организма | 30                                          |                       | 0,5              |
| <b>ВСЕГО:</b>                      |                                                                                     | <b>210</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. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40808>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чинкин А.С., Назаренко А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 120 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43922>.— 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>
4. ЭБС IPRBooks
5. ЭБС Knigafund

### 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

### 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)                     | <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 |                      |

## 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