



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиал в г. Белорецк
Д.Р. Хамзина

10.09.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

АДАПТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (специальность)
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль/специализация) программы
Электропривод и автоматика

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Филиал в г. Белорецк
Кафедра	Металлургии и стандартизации
Курс	1

Магнитогорск
2019 год

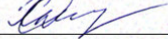
Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 144)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Metallургии и стандартизации

03.09.2019, протокол № 1

Зав. кафедрой  С.М. Головизнин


Рабочая программа одобрена методической комиссией Филиал в г. Белорезк
10.09.2019 г. протокол № 1

Председатель  Д.Р. Хамзина

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры МиС, канд. техн. наук _____ М.Ю. Усанов

Рецензент:

Тренер МАУ СШ Белорезцкого р-на  П.В. Соколов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от 3 09 2020 г. № 1
Зав. кафедрой _____ С.М. Головизнин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.М. Головизнин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.М. Головизнин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.М. Головизнин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.М. Головизнин

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных форм физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Адаптивные курсы по физической культуре и спорту входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Дисциплина «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть базовую часть образовательной программы. Освоение дисциплины осуществляется с опорой на знания, умения, навыки и межпредметные связи, полученные на предыдущих уровнях образования по дисциплинам: физическая культура, безопасность жизнедеятельности.

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Физическая культура и спорт

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц 328 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 6,1 акад. часов;
- аудиторная – 6 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,1 акад. часов
- самостоятельная работа – 318 акад. часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. часа

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.								
1.1 Общая физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной	1				26	Составление комплекса утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Ведения дневника наблюдений общей работоспособности организма.	Комплекс упражнений, отчет по дневнику	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2 Специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.				1	27	Разработка комплекса тренировочных упражнений	Отчет	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				1	53			
2. Спортивная подготовка								
2.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий.	1				26	Комплекс упражнений	Отчет	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

2.2 Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.			1	27	Изучение учебной литературы по оказанию первой помощи	Отчет	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			1	53			
3. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.							
3.1 Методики самоконтроля самочувствия во время занятий спортом. Пульс, давление, дыханий. Восстановление после физических нагрузок.	1		1	53	Комплекс упражнений	Отчет	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			1	53			
4. Подвижные игры							
4.1 Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис	1		1	53	Изучение правил игры	Отчет	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			1	53			
5. Комплекс ГТО							
5.1 Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов. Нормативы.	1		1	53	Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Ведение листка результатов	Отчет	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			1	53			
6. Легкая атлетика							
6.1 Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки	1		1	53	Самостоятельные тренировки	Отчет	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			1	53			
Итого за семестр			6	318		зачёт	
Итого по дисциплине			6	318		зачет	

5 Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов в обучении используются следующие образовательные технологии:

Деятельностные, практико-ориентированные технологии, направленные на формирование системы профессиональных практических умений при проведении экспериментальных исследований, обеспечивающих возможность качественно выполнять профессиональную деятельность; использование электронных образовательных ресурсов по темам практических занятий.

Личностно-ориентированные технологии обучения, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучающихся, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности в учебном процессе. Личностно-ориентированные технологии обучения реализуются в результате индивидуального общения преподавателя и студента при защите рефератов, проектных работ, при выполнении домашних индивидуальных заданий.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 29.10.2019).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 29.10.2019).

б) Дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура в работе со спортсменами-сурдлимпийцами : учебное пособие / Р. А. Козлов, Н. Н. Котляр, Е. Г. Цапов и др. ; МГТУ. - Магнито-горск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3747.pdf&show=dcatalogues/1/1527756/3747.pdf&view=true> (дата обращения: 09.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Бикьянова, Ф. Р. Система спортивной тренировки студентов методика кросс-совой подготовки и круговая тренировка на занятиях физической культуры : учебно-методическое пособие / Ф. Р. Бикьянова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3296.pdf&show=dcatalogues/1/1137684/3296.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Голубева, О. А. Организация и управление физической культурой и спортом : учебное пособие / О. А. Голубева, Р. А. Козлов ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2960.pdf&show=dcatalogues/1/1134854/2960.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

4. Ильина, Г. В. Физкультурная деятельность детей в аспекте непрерывного образования : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3769.pdf&show=dcatalogues/1/1527865/3769.pdf&view=true> (дата обращения: 15.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

5. Кабирова, О. Р. Проблемы физкультурно-эстетического образования (социально-культурный аспект) : учебное пособие / О. Р. Кабирова, Е. А. Цайтлер, О. А. Алонцева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3380.pdf&show=dcatalogues/1/1139237/3380.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-9967-1021-8. - Сведения доступны также на CD-ROM.

6. Кабирова, О. Р. Социально-культурные проблемы физического образования : учебное пособие / О. Р. Кабирова, Е. А. Цайтлер, О. А. Алонцева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3425.pdf&show=dcatalogues/1/1140031/3425.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-9967-1020-1. - Сведения доступны также на CD-ROM.

7. Коробейников, Е. В. Хрестоматия по спортивной психологии / Е. В. Коробейников, Д. А. Хабибулин, Е. Г. Цапов ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3079.pdf&show=dcatalogues/1/1135290/3079.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

8. Лебедев, С. В. Основы занятий гиревым спортом : учебное пособие / С. В. Лебедев, В. А. Страшенко ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 73 с. : ил. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3123.pdf&show=dcatalogues/1/1135753/3123.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Имеется печатный аналог.

9. Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля : учебное пособие / Н. А. Усцелемова, С. В. Усцелемов, В. Ф. Неретин, Т. Ф. Орехова ; МГТУ. - [2-е изд.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2846.pdf&show=dcatalogues/1/1133258/2846.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

в) Методические указания:

Методические указания для студентов при подготовке к практическим занятиям:

1. Алонцев В.В. Инновационные подходы к проведению подвижных и массовых играх / В.В. Алонцев, О.В. Андреева, Е.В. Шестопалов, Н.В. Сычкова // Инновационные подходы в подвижных и массовых играх. - Магнитогорск, изд-во МаГУ – 2006. – 204 с.

2. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 363 с.

3. Тимошенко А.Г. Волейбол – игра для всех: учебное пособие / А.Г. Тимошенко, В.В. Алонцев // Волейбол – игра для всех: учебное пособие. – Магнитогорск, МаГУ, 2012. – 93 с.

4. Гуркина В.А, Вдовина Л.А., Биктина С.Я., Усцелемов С.В., Шумовсков В.В., Т.Н. Рыбнова Т.Н., . Гром В.Н.. Обучение студентов технике прыжков в длину в отделении легкой атлетики: Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 41с.

5. Вдовин Е.Н., Усцелемов С.В., Гуркина В.А., Шумовсков В.В., Биктина С.Я., Гром В.Н.. Обучение студентов технике бега в легкой атлетики: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнито-горск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 29с.

6. Стерхова Л.П., Пушкин В.К., Бикьянова Ф. Р. Система спортивной тренировки студентов. Методика кроссовой подготовки: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО

«МГТУ», 2009. – 22с.

7. Стерхова Л.П, Бикьянова Ф.Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культуры: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» МГТУ, 2011. – 25с.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
MS Windows 7(Белорецк)	К-171-09 от 18.10.2009	бессрочно
MS Office 2007(Белорецк)	К-171-09 от 18.10.2009	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Спортивный зал, стадион для проведения практических занятий.

Аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Приложение 1

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

1. Раздел. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.

Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Средства и методы воспитания физических качеств.

2. Раздел. Спортивная подготовка

Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Объективные показатели (рост, вес, мышечная сила рук, пульс). Правила измерения показателей.

Субъективные данные (самочувствие, усталость, аппетит, сон, одышка, боли в боку)

3. Раздел. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль при физических нагрузках.

Утомление при физической и умственной работе.

Восстановление.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Адаптация к физическим упражнениям.

Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок

Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

Способы улучшения зрения.

Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

Виды физических нагрузок, их интенсивность.
Влияние физических упражнений на мышцы.
Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
Организация физического воспитания.
Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Раздел. Подвижные игры

Баскетбол.

Баскетбол: азбука баскетбола.
Баскетбол: элементы техники.
Баскетбол: броски мяча.
Баскетбол: организация соревнований.

Волейбол.

Волейбол: азбука волейбола.
Волейбол: передачи.
Волейбол: нападающий удар.
Волейбол: блокирование.
Волейбол: подача.
Волейбол: организация соревнований.

Настольный теннис

Правила игры
Поддачи
Организация турнира

Лёгкая атлетика.

Легкая атлетика в системе физического воспитания.
Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
Лыжная подготовка: подбор инвентаря.

Плавание.

Обучение плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

Футбол.

Футбол: азбука футбола.
Футбол: техника футбола.
Футбол. Организация соревнований.
Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа

5. Раздел. Комплекс ГТО

История появления ГТО
 Современные нормативы
 Регистрация в ГТО и участие в соревнованиях.

6. Раздел. Лечебная физическая культура и массаж

Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма

Приложение 2

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе. 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура». 6. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. 7. Регуляция функций в организме. 8. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 9. Особенности физически тренированного организма. 10. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. 11. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. 12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.

		<p>13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.</p> <p>14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.</p> <p>15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.</p> <p>16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. Правильное питание.</p> <p>17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.</p> <p>18. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>19. Формирование физической культуры личности.</p> <p>20. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.</p> <p>21. Организационно-правовые основы физической культуры молодежи России</p>
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области:</i></p> <p>1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</p> <p>2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения</p> <p>3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?</p> <p>4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?</p> <p>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.</p> <p>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</p>
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области:</i></p> <p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>2. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях</p> <p>4. ГТО</p> <p>5. Ведение спортивного дневника, листок спортивных достижений</p>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания.

Показатели и критерии оценивания зачета:

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту»:

1. 100% посещение практических занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, выполнение заданий.

2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий.

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень знаний учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями и способен их применять на практике.
- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.