

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный институт культуры»
Социально-гуманитарный факультет
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки
42.03.05 Медиакоммуникации,
профили подготовки
«Медиакоммуникации в коммерческой и социальной сферах»

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Кемерово

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (3++) по направлению подготовки 42.03.05 «Медиакоммуникации», профили подготовки «Медиакоммуникации в коммерческой и социальной сферах», квалификация (степень) выпускника «бакалавр».

Утверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры и рекомендована к размещению на сайте Кемеровского государственного института культуры «Электронная образовательная среда КемГИК» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/19.05.2022> г., протокол № 9.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 27.04.2023 г., протокол № 8.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 16.05.2024 г., протокол № 8.

Урусов, Г. К. Элективные курсы по физической культуре и спорту : рабочая программа дисциплины для основной и подготовительной групп обучающихся по направлению подготовки 42.03.05 «Медиакоммуникации», профили подготовки «Медиакоммуникации в коммерческой и социальной сферах», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. Г.К. Урусов, М.И. Черных. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2022. – 14 с. – Текст : непосредственный.

1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины элективных курсов по физической культуре и спорту (Прикладной физической культуры и спорту) является формирование общекультурных компетенций, связанных с поддержанием должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

Элективные курсы по физической культуре и спорту относятся к базовой части учебного плана и являются самостоятельным разделом учебного плана

В соответствии с требованиями ФГОС ВО, элективные курсы в объеме 328 академических часов направлены на обеспечение физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера.

Указанные академические часы по элективным курсам являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Элективные курсы предполагают выбор студентами различных видов спортивных занятий в секциях, в целях повышения спортивного мастерства, подготовки к выполнению нормативов, разрядных норм в избранном виде спорта и участия в спортивных соревнованиях как внутри вуза, так и вне или практические занятия в соответствующих группах. Форма контроля –нормативы по физической подготовке (зачет).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций (УК, ОПК, ПК) и индикаторов их достижения.

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		
	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.	вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

4. Объем, структура и содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины в рамках базовой части Блока 1 составляет 2 зачетные единицы - 328 часов.

По очной форме обучения предусмотрено 108 часов контактной (аудиторной) работы с

обучающимися (108 часов практических работ) и 220 часов самостоятельной работы. 26 часов (24 %) аудиторной работы проводится в интерактивных формах.

По заочной форме обучения предусмотрено 24 часа контактной (аудиторной) работы с обучающимися (24 часа практических работ) и 304 часа самостоятельной работы. 8 часов (25 %) аудиторной работы проводится в интерактивных формах.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины (модуля) организуется путем проведения практических (лабораторных, семинарских занятий), предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка включает в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанной с будущей профессиональной деятельностью

4.2. Структура дисциплины

4.2.1. Структура дисциплины очной формы обучения

№/ №	Наименование тем	Виды учебной работы, и трудоемкость (в часах)			
		Всего	Практическ ие занятия	В т.ч. ауд. занятия в интерактивной форме*	СРО
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	37	10		27
2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	38	10	5	28
3	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	37	10		27
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	38	10	5	28
5	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	43	16		27
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	46	18	8	28
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	43	16		27
8	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	46	18	8	28
	Итого	328	108	26	220

4.2.2. Структура дисциплины заочной формы обучения

№/ №	Наименование тем	Виды учебной работы, и трудоемкость (в часах)			
		Всего	Практическ ие занятия	В т.ч. ауд. занятия в интерактивной форме*	СРО
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	41	3		38
2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	41	3	2	38

3	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	41	3		38
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	41	3	2	38
5	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	41	3		38
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	41	3	2	38
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	41	3		38
8	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	41	3	2	38
	Итого	328	24	8	304

4.3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование и содержание раздела дисциплины. Содержание	Формируемые компетенции Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Формы текущего контроля, проме- жуточной аттестации.
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	Формируемая компетенция: УК – 7. В результате освоения темы обучающийся должен Знать - основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.	Конспект; Проверка и обсуждение реферата
2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта	Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	Конспект; Проверка и обсуждение реферата
3.	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Владеть навыками организации здорового образа жизни и спортивных	Конспект; Проверка и

	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	обсуждение реферата
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях		Конспект; Проверка и обсуждение реферата
	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессиональноприкладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений		Конспект; Проверка и обсуждение реферата
6.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.		Конспект; Проверка и обсуждение реферата
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.		Конспект;

	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географоклиматических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе	Проверка и обсуждение реферата
8.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	Конспект; Проверка и обсуждение реферата

5. Образовательные и информационно-коммуникативные технологии

5.1. Образовательные технологии (основной и подготовительной групп)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 42.03.05 «Медиакоммуникации» при освоении дисциплины, кроме традиционных технологий, ориентированных на формирование суммы теоретических знаний и практических умений, широко используются развивающие проблемно-поисковые технологии: проблемное изложение лекционного материала; проблемно-исследовательские задания как основа проведения практических занятий; ситуационные задания.

Для диагностики компетенций применяются следующие формы контроля: фронтальный опрос, отчет о выполнении практических заданий, защита заданий, выполненных в микрогруппе и индивидуальных творческих заданий, собеседование, устный опрос, тестовый контроль (вводный, промежуточный, итоговый, в том числе с использованием компьютера, зачет).

5.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения

Современный учебный процесс в высшей школе требует расширения арсенала средств обучения, активного использования средств информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных ресурсов, в т. ч. размещенных в электронной образовательной среде КемГИК (<http://edu.kemguki.ru>); использование интерактивных инструментов: заданий по контрольной работе, тестов, творческих заданий и др.

Электронно-образовательные ресурсы дисциплины включают:

- *статичные электронно-образовательные ресурсы*: конспекты лекций, электронные презентации к лекциям (в т. ч. иллюстрации, схемы, диаграммы), ссылки на учебно-методические ресурсы и др.;
- *интерактивные элементы*, направленные на активизацию самостоятельной работы студентов и контроль результатов и сроков освоения разделов и тем дисциплины: «задание», «тест», используемых в ходе выполнения учебных исследовательских проектов, подготовки к выступлению на учебных конференциях, семинарах-дискуссиях, и т. п.

Интерактивный элемент «Тест», включает различные типы вопросов (выбрать один или несколько ответов из предложенных / установить соответствие / вписать свой ответ / дать развернутый ответ), используется как одно из основных средств объективной оценки знаний студента, самоконтроля и текущего контроля знаний по дисциплине.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Для учебно-методического обеспечения дисциплины широко используется Электронная образовательная среда КемГИК, где размещены все материалы по курсу «Элективные курсы по физической культуре» *web-адрес*: <https://edu2020.kemgik.ru/course/view.php?id=5314>.

Организационные ресурсы

- Тематический план дисциплины для очной формы обучения
- Тематический план дисциплины для заочной формы обучения

Учебно-программные ресурсы

- Рабочая учебная программа

Учебно-теоретические ресурсы

- Конспект лекций

Учебно-практические ресурсы

- Примеры выполнения практических заданий, творческого задания
- Описания практических работ;
- Планы семинарских занятий;

Учебно-методические ресурсы

- Методические указания для обучающихся по выполнению самостоятельной работы

Учебно-справочные ресурсы

- Словарь по дисциплине

Учебно-наглядные ресурсы

- Электронные презентации

Учебно-библиографические ресурсы

- Список рекомендуемой литературы
- Перечень полезных ссылок

Фонд оценочных средств

- Перечень вопросов к зачету
- Перечень заданий, тем рефератов и т.д.

6.2. Методические указания для обучающихся по организации СР

Самостоятельная работа является основой вузовского образования. Она формирует готовность к самообразованию, закладывает основы непрерывного образования и повышения квалификации, способствует формированию креативной, творческой личности будущего специалиста. Самостоятельная работа по дисциплине призвана обеспечить прочное и глубокое освоение курса, формированию и развитию языковых навыков медиасреды. Используются 2 вида самостоятельной работы студентов под контролем преподавателя: самостоятельная работа на лекциях и в процессе проведения практических занятий и самостоятельная работа вне учебных занятий (в том числе выполнение индивидуальных домашних заданий). Обучающиеся выполняют самостоятельную работу разных уровней: от репродуктивного, реконструктивного до творческого.

Самостоятельная работа по дисциплине связана с осуществлением таких целей, как:

- формирование способностей трансформировать, осуществлять перенос исторических знаний и применять их при анализе современных проблем;
- формирование и развитие умений самостоятельно работать с учебной литературой (овладение приемами схематизации и свертывания информации, заполнение таблиц, составление кластеров и т.д.), с профессиональными Интернет-ресурсами;
- развитие познавательных способностей обучающихся, их преобразующей деятельности;
- овладение профессиональной терминологией;
- освоение оценивающей деятельности (развитие способностей к самостоятельному анализу, объяснению и оцениванию исторических фактов и явлений и т.д.);

Под руководством преподавателя осуществляется подготовка к интерактивным формам учебных занятий, подготовка к тестированию, выполнение творческих заданий.

6.3. Организация самостоятельной работы

Самостоятельная работа является обязательным видом учебной работы по дисциплине, выполняется в соответствии с выданным преподавателем заданием и в отведенные сроки.

Содержание самостоятельной работы обучающихся заочной формы обучения

Темы для самостоятельной работы	Количество часов на СРС ОФО	Количество часов на СРС ЗФО	Виды и содержание самостоятельной работы
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	27	38	Подготовка к устному опросу, подготовка к практической работе
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	28	38	подготовка к практической работе
Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	27	38	подготовка к практической работе
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	28	38	подготовка к практической работе

Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	27	38	подготовка к практической работе
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	28	38	подготовка к практической работе
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	27	38	подготовка к практической работе
Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	28	38	подготовка к практической работе
Итого по дисциплине	220	304	зачет

7. Фонд оценочных средств

Включает оценочные средства для текущего контроля успеваемости и для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Структура и содержание фонда оценочных средств представлены в электронной образовательной среде (<https://edu2020.kemgik.ru/course/view.php?id=5314>).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

8.1. Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М. Я.; Горшков А.Г. - 3-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2013. - 239 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - 4-е изд. - Ростов-наДону: Феникс, 2008. - 378 с.
3. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Туманян Г. С. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).
4. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / Директ-Медиа, 2015. - 199с. - Университетская библиотека online. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> (дата обращения: 20.05.2024).

8.2. Дополнительная литература:

5. Мельничук А. А., Пономарев В. В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы / СибГТУ, 2013. - 173с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873> (дата обращения: 20.05.2024).
6. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; науч. ред. И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с.: ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568> (дата обращения: 20.05.2024).

8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Министерство культуры Российской Федерации (Минкультуры России) <https://www.mkrf.ru/>
2. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>
3. Электронная информационно-образовательная среда КемГИК <https://eios.kemgik.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Спортивная электронная библиотека <http://sportfiction.ru/>

6. Издательство "Спорт" <https://rucont.ru/collections/5125>

7. Научная библиотека Томского государственного университета
<http://www.lib.tsu.ru/ru/fizkultura-i-sport>

8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы

Вуз располагает необходимыми техническими средствами и программным обеспечением для проведения лекционных и практических занятий, текущего тестового контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы обучающихся.

Программное обеспечение

• лицензионное программное обеспечение:

- операционная система – MS Windows (10, 8,7, XP)
- офисный пакет – Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)
- антивирус - Kaspersky Endpoint Security для Windows
- графические редакторы - Adobe CS6 Master Collection, CorelDRAW Graphics Suite X6

• свободно распространяемое программное обеспечение:

- офисный пакет – LibreOffice;
- графические редакторы – 3DS Max Autodesk (для образовательных учреждений).

• базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Консультант Плюс.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наличие учебной лаборатории, оснащенной проекционной и компьютерной техникой, интегрированной в Интернет.

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья.

При составлении индивидуального графика обучения предусмотрены различные варианты проведения занятий: в образовательной организации (в академической группе и индивидуально), на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. С учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся устанавливаются следующие адаптированные формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: для лиц с нарушением зрения задания предлагаются с укрупненным шрифтом, для лиц с нарушением слуха – оценочные средства предоставляются в письменной форме с возможностью замены устного ответа на письменный, для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата двигательные формы оценочных средств заменяются на письменные/устные с исключением двигательной активности. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения задания. При выполнении заданий для всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие индивидуального помощника-сопровождающего для оказания технической помощи в оформлении результатов проверки сформированности компетенций. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Подбор и разработка учебных материалов осуществляется с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. Обучающиеся инвалиды

и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены учебно-методическими ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Учебно-методические ресурсы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» размещены на сайте «Электронная образовательная среда КемГИК» (<https://edu2020.kemgik.ru/course/view.php?id=5314>), которая имеет версию для слабовидящих.

11. Список ключевых слов

Адаптация – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

Антропометрические измерения – оценка показателей физического развития.

Врачебный контроль – комплексное медицинское обследование.

Диагноз – краткое заключение о состоянии здоровья.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья по результатам врачебного контроля.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровьесбережение – педагогические технологии, использование которых ведёт на пользу здоровья обучающихся

Нагрузка – следует характеризовать с двух точек: как величину выполненной внешней работы и как реакцию организма на выполненную работу.

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленные на всестороннее физическое развитие человека.

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления организма.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающие вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физическими упражнениями и спортом за состоянием своего здоровья.

Психофизическая подготовка – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Саморегуляция организма – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном физиологическом уровне.

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки (умственной, физической).

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущения физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления, усвоения информации).

Физическая культура – часть общей культуры общества, специфической целью которой является физическое совершенство личности. Отражает способы физкультурной деятельности, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья и повышение работоспособности.

Физическое воспитание – процесс, являющийся составной частью общего воспитания личности, направленный на развитие и саморазвитие физической культуры человека.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Физическое развитие – комплекс морфо-функциональных признаков, характеризующих возрастной уровень биологического развития человека.

Физическая подготовленность – проявление уровня физической активности – уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и степени овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.

Физическое совершенство – высокий уровень физического развития и работоспособности здорового организма человека при сохранении длительного, долголетнего, нормативного протекания жизненно важных функций в нём, а также высокой степени подготовленности, в том числе двигательной, к жизни, труду и обороне Отечества.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.....	3
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:.....	3
4. Объем, структура и содержание дисциплины	3
4.1. Объем дисциплины.....	3
4.2. Структура дисциплины	4
4.2.1. Структура дисциплины очной формы обучения	4
4.2.2. Структура дисциплины заочной формы обучения.....	4
4.3. Содержание дисциплины.....	6
5. Образовательные и информационно-коммуникативные технологии	9
5.1. Образовательные технологии (основной и подготовительной групп).....	9
5.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения	9
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	9
6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся	9
6.2. Методические указания для обучающихся по организации СР	10
6.3. Организация самостоятельной работы.....	10
7. Фонд оценочных средств.....	11
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».....	11
8.1. Основная литература:.....	11
8.2. Дополнительная литература:	11
8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».	11
8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы.....	12
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
11. Список ключевых слов.....	13