

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет
Социально-экономический институт

Кафедра физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины
включая фонд оценочных средств и методические указания
для самостоятельной работы обучающихся

Адаптированная образовательная программа

**Б1.В.ДВ.04.03 – ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
АДАПТИВНЫЕ**

Направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность (профиль) Цифровая экономика

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц (часов) – 328 часов

г. Екатеринбург, 2021

Разработчик: ст. преподаватель Бердникова Ю.Г. Ю.Г. /

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 6 от «03» февраля 2021 года).

Зав. кафедрой Жданова /Ю.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией социально-экономического института (протокол № 2 от «25» февраля 2021 года).

Председатель методической комиссии СЭИ А.В. /А.В. Чевардин/

Рабочая программа утверждена директором социально-экономического института

Директор СЭИ Капустина /Ю.А. Капустина/

«26» февраля 2021 года

Оглавление

1.	Общие положения.....	4
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов.....	6
	5.1 Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
	очная форма обучения.....	6
	5.2 Темы и формы практических (лабораторных) занятий.....	7
	очная форма обучения.....	7
	5.3 Детализация самостоятельной работы.....	8
	очная форма обучения.....	8
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	9
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	10
	7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	10
	7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	10
	7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	11
	7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....	12
8.	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся	13
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	13
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	13

1. Общие положения

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивные курсы)» реализуются в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору, входящего в состав образовательной программы высшего образования 09.03.03 – Прикладная информатика (профиль - цифровая экономика).

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивные курсы)» являются:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 922;
- Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации (с изменениями, редакция, действующая с 18 марта 2018 года);
- Федеральным законом РФ от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Учебный план адаптированной образовательной программы высшего образования направления 09.03.03 – Прикладная информатика (профиль – Цифровая экономика) подготовки бакалавров по очной и заочной формам обучения, одобренного Ученым советом УГЛТУ (Протокол № 2 от 25.02.2020).

Обучение по адаптированной образовательной программе 09.03.03 – Прикладная информатика (профиль – Цифровая экономика) осуществляется на русском языке.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, владения и/или опыт деятельности, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом.

Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических 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 в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

– **знать:** нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;

– **уметь:** планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности;

– **владеть:** здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивные курсы)**» реализуются в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору – Б1.В.ДВ., что означает формирование в процессе обучения у бакалавра универсальных компетенций в рамках выбранного профиля.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин ОПОП и написания выпускной квалификационной работы.

Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
-	Физическая культура и спорт	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Указанные связи дисциплины дают обучающемуся системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с ФГОС ВО, что обеспечивает требуемый теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности выпускника.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов
	очная форма
Контактная работа с преподавателем*:	237
практические занятия (ПЗ)	236
иные виды контактной работы	1
Самостоятельная работа обучающихся:	91
изучение теоретического курса	
подготовка к текущему контролю	76
подготовка к промежуточной аттестации	15

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов
	очная форма
Вид промежуточной аттестации:	Зачет
Общая трудоемкость, з.е./ часы	328

*Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, лабораторные занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом УГЛУ от 25 февраля 2020 года.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов

5.1 Трудоемкость разделов дисциплины

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		236		236	76
Итого по разделам:			236		236	76
Промежуточная аттестация					1	15
Всего					328	

5.2. Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

Очная форма обучения

Разделы дисциплины	1 курс		2 курс		Всего трудоемкость, ч
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
Физкультурно-оздоровительные занятия					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	32	68	68	68	236
1.1 суставная гимнастика;	8	18	18	18	62
1.2 стрейчинг;	8	18	18	18	62
1.3 дыхательная гимнастика;	8	14	14	14	50
1.4 лечебная гимнастика (ЛФК);	8	18	18	18	62
Итого:	32	68	68	68	236

5.3 Детализация самостоятельной работы

Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
I семестр			
1	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		16
	<i>1.1 суставная гимнастика;</i>	Двигательная физкультурно-оздоровительная деятельность	8
	<i>1.3 дыхательная гимнастика;</i>	Двигательная физкультурно-оздоровительная деятельность	8
	Итого		16
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
Всего I семестр:			19,75
II семестр			
2	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	<i>1.1 суставная гимнастика;</i>	Двигательная физкультурно-оздоровительная деятельность	10
	<i>1.3 дыхательная гимнастика;</i>	Двигательная физкультурно-оздоровительная деятельность	10
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
Всего II семестр:			23,75
III семестр			
3	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	<i>1.1 суставная гимнастика;</i>	Двигательная физкультурно-оздоровительная деятельность	10
	<i>1.3 дыхательная гимнастика;</i>	Двигательная физкультурно-оздоровительная деятельность	10
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
Всего III семестр:			23,75
IV семестр			
4	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	<i>1.1 суставная гимнастика;</i>	Двигательная физкультурно-оздоровительная деятельность	10
	<i>1.3 дыхательная гимнастика;</i>	Двигательная физкуль-	10

		турно-оздоровительная деятельность	
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
		Всего IV семестр:	23,75
		Всего	91

6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке
Основная литература			
1	Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / В.М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1994-8. – Текст : электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
Дополнительная литература			
4.	Жданкина, Е.Ф. Реабилитация студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в техническом вузе : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина ; науч. ред. С.В. Новаковский ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. – 273 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276063 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7996-1165-1. – Текст : электронный.	2014	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

*- прежде чем пройти по ссылке, необходимо войти в систему

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий.

Электронные библиотечные системы

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронной библиотечной системе УГЛУТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

Справочные и информационные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. База данных Scopus компании Elsevier B.V. <https://www.scopus.com/>

Профессиональные базы данных

1. Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
2. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Промежуточный контроль: - зачет; Текущий контроль: -выполнение физкультурно-оздоровительных заданий с последующим заполнением дневника самоконтроля;

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Учебная деятельность по дисциплине оценивается:

- 1). выполнение физкультурно-оздоровительных заданий с последующим заполнением дневника самоконтроля;

Критерии оценивания выполнения физкультурно-оздоровительных заданий с последующим заполнением дневника самоконтроля (текущий контроль формирования УК-7)

Выполнение всех физкультурно-оздоровительных заданий с последующим заполнением дневника самоконтроля оценивается максимально в 100 баллов.

Каждую неделю преподавателем даются задания, направленные на повышение уровня функциональных способностей формирование физической культуры личности, овладение методами и средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Обучающийся должен выполнить их дистанционно, заполнить дневник самоконтроля и загрузить в ЭИОС для проверки.

В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Критерии оценивания зачет (промежуточный контроль формирования УК-7)

Суммарная оценка определяется по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех требований.

Зачёт по дисциплине выставляется при наборе студентом не менее 51 балла по сумме физкультурно-оздоровительной деятельности.

оценка «зачтено»: выполнены все требования по выполнению физкультурно-оздоровительных заданий, обучающийся еженедельно вел дневник самоконтроля;

50 баллов и менее – оценка «не зачтено»: не выполнены требования по выполнению физкультурно-оздоровительных заданий, обучающийся не вел дневник самоконтроля;

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Фонд оценочных средств по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивные курсы)»
текущий контроль формирования УК-7

Дневник самоконтроля

Показатели	Дни недели/дата занятия			
	понедельник	среда	пятница	суб., воскрес.
Самочувствие (плохое, удовлетворительное, хорошее)				
Работоспособность (повышенная, обычная, пониженная)				
Погода (дождливая, ветряная)				
Сон				
Аппетит				
Желание заниматься				
Боли (часть тела)				
Признаки заболевания				
Частота дыхания в покое				
Частота дыхания в покое после физической нагрузки (уд. в мин.)				
Пульс до занятий				
Пульс через 10 минут после окончания занятий				
АД до занятий				
АД через 20 минут				

после окончания за- нятий				
Потоотделение (обильное, большое, умеренное, пони- женное)				
Содержание занятия				

7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	зачтено	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по выполнению физкультурно-оздоровительных заданий с последующим заполнением дневника самоконтроля. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;.
Базовый	зачтено	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнено большинство требований по выполнению физкультурно-оздоровительных заданий с последующим заполнением дневника самоконтроля. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;.
Пороговый	зачтено	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены не все требования по выполнению физкультурно-оздоровительных заданий с последующим заполнением дневника самоконтроля. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.
Низкий	Не зачтено	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по выполнению физкультурно-оздоровительных заданий с последующим заполнением дневника самоконтроля. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.

8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

Учебный материал программы направлен на повышение уровня функциональных способностей, формирование физической культуры личности, овладение методами и средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Дисциплина реализуется в виде практических занятий.

Самостоятельные занятия предусматривают приобретение студентами знаний практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение умениями самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

При проведении практических занятий преподавателю рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студентам даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

-практические занятия по дисциплине могут проводиться с использованием платформы MOODLE.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

Программное обеспечение:

- Windows 7
- Office Professional Plus 2010
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация учебного процесса осуществляется в специальных учебных аудиториях университета для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Все аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. При необходимости обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Самостоятельная работа обучающихся выполняется в специализированной аудитории, которая оборудована учебной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УГЛУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Помещение для практиче-	Специальные помещения для проведения практических заня-

ских занятий	<p>тий:</p> <p>Дворец спорта: Большой игровой зал включает следующее <i>оборудование</i>: велотренажёры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки; трибуны. <i>Инвентарь</i>: скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты, обручи, степ-платформы, бодибары, блины для фитнеса 5 кг. Стадион: включает следующее <i>оборудование</i>: трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки. <i>Инвентарь</i>: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p>
Помещения для самостоятельной работы	<p>Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛТУ</p>
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	<p>Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования</p>