

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина *Б1.О.27.01 Шейпинг*

обязательная часть

Направление

*49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)*

код

наименование направления

Программа

Физическая реабилитация

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

| Формируемая компетенция (с указанием кода) | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|--|---|--|
| <p>ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> | <p>ОПК-1.1. Разрабатывает и реализует программы направленные на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций.</p> | <p>Обучающийся должен: Знать: - современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности, их место и значение в физической культуре, науке, образовании</p> |
| | <p>ОПК-1.2. Реализует комплекс мероприятий направленных на восстановление нарушенных временно утраченных функций организма человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.</p> | <p>Обучающийся должен: Уметь: - проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций</p> |
| | <p>ОПК-1.3. Применяет методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</p> | <p>Обучающийся должен: Владеть: - средствами, методами и приемами базовых и инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности для обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> |
| <p>ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания</p> | <p>ПК-3.1. разрабатывает реабилитационные программы для различных нозологических групп;</p> | <p>Обучающийся должен: Знать: содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | понятий и с учетом результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся; |
| | ПК-3.2. разрабатывает комплексы восстановительных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций; | Обучающийся должен: Уметь: выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств учетом показаний противопоказаний; |
| | ПК-3.3. оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий; | Обучающийся должен: Владеть: Методами контроля физического, функционального и психического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия |

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина "Шейпинг" относится к обязательной части.

Цели дисциплины "Шейпинг"

дать студентам необходимые знания для квалифицированного проведения под музыкальное сопровождение занятий по шейпингу

научить студентов закреплять и совершенствовать двигательные навыки и умения;

привить студентам профессионально-педагогические навыки в проведении упражнений и составлении комбинаций в соответствии с поставленными задачами на занятиях по шейпингу.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 акад. ч.

| Объем дисциплины | Всего часов |
|--|------------------------|
| | Заочная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | |
| лекций | 2 |
| практических (семинарских) | 4 |
| другие формы контактной работы (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на контроль (включая часы подготовки): | 3,8 |
| зачет | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 62 |

| Формы контроля | Семестры |
|----------------|----------|
| зачет | 5 |

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

| № п/п | Наименование раздела / темы дисциплины | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | | СР |
|----------|---|---|----------|----------|-----------|----|
| | | Контактная работа с преподавателем | | | | |
| | | Лек | Пр/Сем | Лаб | | |
| 1 | Шейпинг как технология физкультурно-оздоровительной деятельности | 2 | 4 | 0 | 50 | |
| 1.1 | Основные понятия и принципы в системе шейпинг | 2 | 0 | 0 | 20 | |
| 1.2 | Методические принципы занятий шейпингом разнообразных направлений | 0 | 2 | 0 | 20 | |
| 1.3 | Способы контроля за выполняемой нагрузкой на шейпинг-тренировке | 0 | 2 | 0 | 0 | |
| 1.4 | Комплексы упражнений по системе шейпинг | 0 | 0 | 0 | 10 | |
| | Итого | 2 | 4 | 0 | 50 | |

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

| № | Наименование раздела / темы дисциплины | Содержание |
|----------|---|---|
| 1 | Шейпинг как технология физкультурно-оздоровительной деятельности | |
| 1.1 | Основные понятия и принципы в системе шейпинг | 1. Методические принципы занятий шейпингом. Структура, содержание и методика занятий шейпингом. |

| | | |
|--|--|---|
| | | 2. Задачи подготовительной части занятия. Методические особенности подготовительной части. |
|--|--|---|

Курс практических/семинарских занятий

| № | Наименование раздела / темы дисциплины | Содержание |
|----------|---|--|
| 1 | Шейпинг как технология физкультурно-оздоровительной деятельности | |
| 1.2 | Методические принципы занятий шейпингом разнообразных направлений | <p>1. Показатели интенсивности физической нагрузки на организм в ходе шейпинг-тренировки.</p> <p>2. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку в ходе занятия. Последовательность расчета индивидуальных показателей пульса.</p> <p>3. Зависимость частоты пульса и расхода энергии на тренировке. Оптимальный расход энергии за счет мускульных усилий с точки зрения здоровья.</p> |
| 1.3 | Способы контроля за выполняемой нагрузкой на шейпинг-тренировке | <p>Виды тренировок в шейпинге. Принципы катаболической тренировки. Принципы анаболической тренировки.</p> <p>Комплексы упражнений и их комбинации.</p> |