

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)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		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>