

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна  
Должность: директор Филиала в г. Железноводске  
Дата подписания: 07.07.2025 10:44:44  
Уникальный программный ключ:  
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске

Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



М.Н. Арутюнян

протокол № 11

от 24.06.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура для студентов специальной медицинской  
группы**

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

бакалавриат

**Направление(я) подготовки (специальность)**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили  
"Дошкольное образование" и "Начальное образование"

**Форма обучения** очная

**Срок освоения** 5 лет 0 месяцев

**Кафедра** Кафедра гуманитарных и социально- экономических  
дисциплин

**Год начала  
подготовки** 2022

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и): старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Кобышева Н.И.

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура для студентов специальной медицинской группы" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Дошкольное образование" и "Начальное образование", утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 24.06.2025 г., протокол № 11 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  М.Н. Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_  Клименко А.В. 24.06.2025 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; формировать мотивационно – ценностные отношения к своему здоровью; формировать понимание образовательного и воспитательного значения физических упражнений, их влияния на организм и личность занимающегося; знать основы организации физкультурно-спортивной деятельности

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.03.ДВ.01

#### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Физическая культура и спорт

#### 3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	технологий здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

### 5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные (-ых) единиц (-ы) (328), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се местр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		16		15		14 3/6		10			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,3	0,3			0,3	0,3			0,3	0,3	0,9	0,9
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Контактная работа	32,3	32,3	32	32	32,3	32,3	32	32	36,3	36,3	164,9	164,9
Сам. работа	31,7	31,7	32	32	31,7	31,7	32	32	35,7	35,7	163,1	163,1
Итого	64	64	64	64	64	64	64	64	72	72	328	328

### 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1					
1.1	Упражнения формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Тема/	2	0			
1.2	Упражнения формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.3	Упражнения формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.4	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Тема/	2	0			

1.5	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.6	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
Раздел 2. Раздел 2						
2.1	Упражнения для совершенствования сердечно сосудистой, дыхательной системы. /Тема/	2	0			
2.2	Упражнения для совершенствования сердечно сосудистой, дыхательной системы. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.3	Упражнения для совершенствования сердечно сосудистой, дыхательной системы. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.4	Упражнения для укрепления мышц пресса, спины /Тема/	2	0			
2.5	Упражнения для укрепления мышц пресса, спины /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.6	Упражнения для укрепления мышц пресса, спины /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.7	Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата. /Тема/	2	0			
2.8	Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.9	Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.10	Ходьба по пересеченной местности. /Тема/	2	0			
2.11	Ходьба по пересеченной местности. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.12	Ходьба по пересеченной местности. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.13	Скандинавская ходьба. /Тема/	2	0			
2.14	Скандинавская ходьба. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.15	Скандинавская ходьба. /Ср/	2	1,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

2.16	Стрейчинг. Каланетика. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Тема/	2	0			
2.17	Стрейчинг. Каланетика. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.18	Стрейчинг. Каланетика. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.19	Форма промежуточной аттестации зачет /Тема/	2	0			
2.20	Форма промежуточной аттестации зачет /КПА/	2	0,3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 3. Раздел 3					
3.1	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами. /Тема/	3	0			
3.2	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
3.3	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами. /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
3.4	Дозированная ходьба по пересеченной местности. /Тема/	3	0			
3.5	Дозированная ходьба по пересеченной местности. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
3.6	Дозированная ходьба по пересеченной местности. /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 4. Раздел 4					

4.1	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места /Тема/	3	0			
4.2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.3	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.4	Прыжки в длину с разбега /Тема/	3	0			
4.5	Прыжки в длину с разбега /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.6	Прыжки в длину с разбега /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.7	Метание мяча, гранаты. /Тема/	3	0			
4.8	Метание мяча, гранаты. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.9	Метание мяча, гранаты. /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.10	Скандинавская ходьба. /Тема/	3	0			
4.11	Скандинавская ходьба. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.12	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Тема/	3	0			
4.13	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.14	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.15	Стрейчинг. Каланетика. /Тема/	3	0			
4.16	Стрейчинг. Каланетика. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 5. Раздел 5					

5.1	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Тема/	4	0			
5.2	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
5.3	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
5.4	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Тема/	4	0			
5.5	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
5.6	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 6. Раздел 6					
6.1	Настольный теннис /Тема/	4	0			

6.2	Настольный теннис /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
6.3	Настольный теннис /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
6.4	Бадминтон /Тема/	4	0			
6.5	Бадминтон /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
6.6	Бадминтон /Ср/	4	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
6.7	Ходьба по пересеченной местности. /Тема/	4	0			
6.8	Ходьба по пересеченной местности. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
6.9	Ходьба по пересеченной местности. /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
6.10	Стрейчинг. Каланетика Дыхательная Стрельниковой, Бутейко. /Тема/	4	0			
6.11	Стрейчинг. Каланетика Дыхательная Стрельниковой, Бутейко. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
6.12	Стрейчинг. Каланетика Дыхательная Стрельниковой, Бутейко. /Ср/	4	3,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
6.13	Форма промежуточной аттестации Зачет /Тема/	4	0			
6.14	Форма промежуточной аттестации Зачет /КПА/	4	0,3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 7. Раздел 7					
7.1	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами. /Тема/	5	0			

7.2	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
7.3	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами. /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
7.4	Дозированная ходьба по пересеченной местности. /Тема/	5	0			
7.5	Дозированная ходьба по пересеченной местности. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
7.6	Дозированная ходьба по пересеченной местности. /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 8. Раздел 8					
8.1	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места /Тема/	5	0			
8.2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.3	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.4	Прыжки в длину с разбега /Тема/	5	0			
8.5	Прыжки в длину с разбега /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.6	Прыжки в длину с разбега /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.7	Метание мяча, гранаты. /Тема/	5	0			
8.8	Метание мяча, гранаты. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.9	Метание мяча, гранаты. /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.10	Скандинавская ходьба. /Тема/	5	0			
8.11	Скандинавская ходьба. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

8.12	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Тема/	5	0			
8.13	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.14	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.15	Стрейчинг. Каланетика. /Тема/	5	0			
8.16	Стрейчинг. Каланетика. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 9. Раздел 9					
9.1	Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Тема/	6	0			
9.2	Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
9.3	Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
9.4	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Тема/	6	0			
9.5	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
9.6	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Ср/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 10. Раздел 10					
10.1	Акробатические упражнения /Тема/	6	0			
10.2	Акробатические упражнения /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

10.3	Акробатические упражнения /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
10.4	Опорный прыжок /Тема/	6	0			
10.5	Опорный прыжок /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
10.6	Опорный прыжок /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
10.7	Ходьба по пересеченной местности. /Тема/	6	0			
10.8	Ходьба по пересеченной местности. /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
10.9	Ходьба по пересеченной местности. /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
10.10	Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко. /Тема/	6	0			
10.11	Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
10.12	Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко. /Ср/	6	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
10.13	Подвижные игры. /Тема/	6	0			
10.14	Подвижные игры. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
10.15	Подвижные игры. /Ср/	6	2,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
10.16	Форма промежуточной аттестации Зачет /Тема/	6	0			
10.17	Форма промежуточной аттестации Зачет /КПА/	6	0,3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

\* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СППИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

**Уровень сформированности компетенции**

не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> </ul> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>			

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 9.1. Рекомендуемая литература

#### 9.1.2. Дополнительная литература

Л2.1 Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 224 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/539407>

#### 9.1.1. Основная литература

Л1.1 Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 158 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/539496>

#### 9.1.2. Дополнительная литература

Л2.2 Веселов В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания по изучению курса дисциплины. раздел: « особенности проведения учебных занятий со студентами специальной медицинской группы ...» - Тверь: Тверская ГСХА, 2019. - 23 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/134152>

#### 9.1.1. Основная литература

Л1.2 Кабышева М. И. Использование средств и методов восточных оздоровительных систем на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки. - Оренбург: ОГУ, 2019. - 134 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/159922>

### 10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	<a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	<a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	<a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>
Научный архив	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру»	<a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
ЭБС Буконлайн	<a href="https://bookonlime.ru">https://bookonlime.ru</a>
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Государственная публичная научно-техническая	<a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-</a>

библиотека России. Ресурсы открытого доступа Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.rasf.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasf.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>
<b>10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>	
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>
Словари и энциклопедии	<a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	<a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Национальная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Российское образование. Федеральный портал	<a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	<a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	<a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>
<b>10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<p>Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.</p> <p>Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.</p> <p>Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).</li> <li>2. Adobe Acrobat Reader.</li> <li>3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).</li> <li>4. Программа тестирования Айрен.</li> </ol>	

**Методические материалы по дисциплине «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы»**

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации**

**Тема 1. Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, с мячами, без предметов 30час.**

**Практическое занятие 1-2**

Беседа по ТБ

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения без предметов для формирования осанки используя различные исходные положения (стоя, сидя, лежа)

Упражнения на расслабление

**Практическое занятие 3-4**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения без предметов для формирования осанки используя различные исходные положения (стоя, сидя, лежа, стоя на коленях, в упоре стоя на коленях)

Упражнения на расслабление

**Практическое занятие 5-6**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения мячами для формирования осанки используя различные исходные положения (стоя, сидя, лежа, стоя на коленях, в упоре стоя на коленях)

Упражнения на расслабление

**Практическое занятие 7-8**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения мячами для формирования осанки используя различные исходные положения (стоя, сидя, лежа, стоя на коленях, в упоре стоя на коленях)

Упражнения на расслабление

**Практическое занятие 9-10**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, используя различные исходные положения

Упражнения на расслабление

**Практическое занятие 11-12**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, используя различные исходные положения

Упражнения на расслабление

#### **Практическое занятие 13-14**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой, используя различные исходные положения

Упражнения на расслабление

#### **Практическое занятие 15-16**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой, используя различные исходные положения

Упражнения на расслабление

#### **Практическое занятие 17-18**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке, используя различные исходные положения

Упражнения на расслабление

#### **Практическое занятие 19-20**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке, используя различные исходные положения

Упражнения на расслабление

#### **Практическое занятие 21-22**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, используя различные исходные положения

Упражнения на расслабление

#### **Практическое занятие 23-24**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, используя различные исходные положения

Упражнения на расслабление

#### **Практическое занятие 25-26**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения

Упражнения на тренажерах

Упражнения на расслабление

### **Практическое занятие 27-28**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения

Упражнения на тренажерах

Упражнения на расслабление

### **Практическое занятие 29-30**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения

Упражнения на тренажерах

Упражнения на расслабление

### **Практическое занятие 30-32**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке, используя различные исходные положения

Упражнения на расслабление

## **Тема 2. Лазание по гимнастической стенке (20час)**

### **Практическое занятие 1-2**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения

Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.

### **Практическое занятие 3-4**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения

Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.

### **Практическое занятие 5-6**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения

Лазание по гимнастической стенке одноименным способом

### **Практическое занятие 7-8**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения

Лазание по гимнастической стенке одноименным способом

### **Практическое занятие 9-10**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения

Лазание по гимнастической стенке одноименным способом

### **Практическое занятие 11-12**

Строевые упражнения  
Ходьба, бег с изменением темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения  
Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

#### **Практическое занятие 13-14**

Строевые упражнения  
Ходьба, бег с изменением темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения  
Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

#### **Практическое занятие 15-16**

Строевые упражнения  
Ходьба, бег с изменением темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения  
Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

#### **Практическое занятие 17-18**

Строевые упражнения  
Ходьба, бег с изменением темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения  
Лазание по гимнастической стенке приставным способом по диагонали

#### **Практическое занятие 19-20**

Строевые упражнения  
Ходьба, бег с изменением темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения  
Лазание по гимнастической стенке приставным способом по диагонали

### **Тема 3. Упражнение в равновесии (12час)**

#### **Практическое занятие 1-2**

Строевые упражнения  
Ходьба, бег с изменением темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения  
Ходьба по гимнастической скамейке на носках

#### **Практическое занятие 3-4**

Строевые упражнения  
Ходьба, бег с изменением темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения  
Ходьба по гимнастической скамейке с движением рук

#### **Практическое занятие 5-6**

Строевые упражнения  
Ходьба, бег с изменением темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения  
Ходьба по гимнастическому бревну с движением рук

#### **Практическое занятие 7-8**

Строевые упражнения  
Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения  
Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом, с хлопком под согнутой ногой

#### **Практическое занятие 9-10**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения

Ходьба по гимнастическому бревну, легкий бег, повороты, равновесие (ласточка)

#### **Тема 4. Упражнения при заболевании сердечно - сосудистой системы (12час)**

##### **Практическое занятие 1-2**

Строевые упражнения

Ходьба с изменением темпа и направления движения, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения, темп выполнения упражнений

##### **Практическое занятие 3-4**

Строевые упражнения

Ходьба с изменением темпа и направления движения, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения, темп выполнения упражнений

##### **Практическое занятие 5-6**

Строевые упражнения

Ходьба с изменением темпа и направления движения, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения, темп выполнения упражнений

##### **Практическое занятие 7-8**

Строевые упражнения

Ходьба с изменением темпа и направления движения, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения, темп выполнения упражнений

##### **Практическое занятие 9-10**

Строевые упражнения

Ходьба с изменением темпа и направления движения, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения, используя различные исходные положения, темп выполнения упражнений

#### **Тема 5. Упражнения при пиелонефрите (20час)**

##### **Практическое занятие 1-2**

Строевые упражнения

Ходьба, с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения без предметов из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине)

Упражнения на расслабление

##### **Практическое занятие 3-4**

Строевые упражнения

Ходьба, с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения без предметов из различные исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине)  
Упражнения на расслабление

### **Практическое занятие 5-6**

Строевые упражнения  
Ходьба, с изменение темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения без предметов из различные исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на боку)  
Упражнения на расслабление

### **Практическое занятие 7-8**

Строевые упражнения  
Ходьба, с изменение темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения без предметов из исходных положений (сидя, лежа на спине)  
Упражнения на расслабление

### **Практическое занятие 9-10**

Строевые упражнения  
Ходьба, с изменение темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения без предметов из исходных положений (сидя, лежа на спине)

### **Практическое занятие 11-12**

Строевые упражнения  
Ходьба, с изменение темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения без предметов из исходных положений (сидя, лежа на спине)

### **Практическое занятие 13-14**

Строевые упражнения  
Ходьба, с изменение темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения без предметов из исходных положений (сидя, лежа на спине)

### **Практическое занятие 15-16**

Строевые упражнения  
Ходьба, с изменение темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения без предметов из исходных положений (сидя, лежа на спине)

### **Практическое занятие 17-18**

Строевые упражнения  
Ходьба, с изменение темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения без предметов из исходных положений (сидя, лежа на спине)

### **Практическое занятие 19-20**

Строевые упражнения  
Ходьба, с изменение темпа, направления  
Общеразвивающие упражнения без предметов из исходных положений (сидя, лежа на спине)

## **Тема 6. Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата (10час.)**

### **Практическое занятие 1-2**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения без предметов, используя различные исходные положения (стоя, сидя, лежа, стоя на коленях, в упоре стоя на коленях)

Упражнения на расслабление

### **Практическое занятие 3-4**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения без предметов, используя различные исходные положения (стоя, сидя, лежа, стоя на коленях, в упоре стоя на коленях)

Упражнения на расслабление

### **Практическое занятие 5-6**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения без предметов, используя различные исходные положения (стоя, сидя, лежа, стоя на коленях, в упоре стоя на коленях)

Упражнения на расслабление

### **Практическое занятие 7-8**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения без предметов, используя различные исходные положения (стоя, сидя, лежа, стоя на коленях, в упоре стоя на коленях)

Упражнения на расслабление

### **Практическое занятие 9-10**

Строевые упражнения

Ходьба, бег с изменением темпа, направления

Общеразвивающие упражнения без предметов, используя различные исходные положения (стоя, сидя, лежа, стоя на коленях, в упоре стоя на коленях)

Упражнения на расслабление

## **Тема 7. Ходьба по пересеченной местности(12час.)**

### **Практическое занятие 1-2**

Ходьба по пересеченной местности 1000м

### **Практическое занятие 3-4**

Ходьба по пересеченной местности 1000м

### **Практическое занятие 5-6**

Ходьба по пересеченной местности 2000м

### **Практическое занятие 7-8**

Ходьба по пересеченной местности 2000м

### **Практическое занятие 9-10**

Ходьба по пересеченной местности 2000м

**Практическое занятие 11-12**

Ходьба по пересеченной местности 3000м

**Практическое занятие 13-14**

Ходьба по пересеченной местности 3000м

**Практическое занятие 15-16**

Ходьба по пересеченной местности 3000м

**Практическое занятие 17-18**

Ходьба по пересеченной местности 4000м-5000м

**Практическое занятие 19-20**

Ходьба по пересеченной местности 4000м-5000м

**Тема 8. Скандинавская ходьба (10час.)**

**Практическое занятие 1-2**

Скандинавская ходьба 2000м в медленном, среднем темпе

**Практическое занятие 3-4**

Скандинавская ходьба 2000м в медленном, среднем темпе

**Практическое занятие 5-6**

Скандинавская ходьба 3000м в медленном, среднем темпе

**Практическое занятие 7-8**

Скандинавская ходьба 3000м в медленном, среднем темпе

**Практическое занятие 9-10**

Скандинавская ходьба 5000м в медленном, среднем темпе

Скандинавская ходьба в медленном, среднем темпе

**Тема 9. Стрейчинг. Каланетика. Изотон (10час.)**

**Практическое занятие 1-2**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Стретчинг

**Практическое занятие 3-4**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Стретчинг

**Практическое занятие 5-6**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Каланетика

#### **Практическое занятие 7-8**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Каланетика

#### **Практическое занятие 9-10**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
**Изотон**

### **Тема 10. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко. Подвижные игры (16час)**

#### **Практическое занятие 1-2**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Дыхательная гимнастика Стрельниковой

#### **Практическое занятие 3-4**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Дыхательная гимнастика Стрельниковой

#### **Практическое занятие 5-6**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Дыхательная гимнастика Стрельниковой

#### **Практическое занятие 7-8**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Дыхательная гимнастика Стрельниковой

#### **Практическое занятие 9-10**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Дыхательная гимнастика Бутейко

#### **Практическое занятие 11-12**

Строевые упражнения

Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Дыхательная гимнастика Бутейко

#### **Практическое занятие 13-14**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Дыхательная гимнастика Бутейко

#### **Практическое занятие 15-16**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Дыхательная гимнастика Бутейко

#### **Практическое занятие 17-18**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Подвижные игры

#### **Практическое занятие 19-20**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Подвижные игры

#### **Практическое занятие 21-22**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Подвижные игры

#### **Практическое занятие 23-24**

Строевые упражнения  
Ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега  
Общеразвивающие упражнения  
Подвижные игры

## **2. Примерные темы рефератов**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
8. Социально-биологические основы физической культуры.
9. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

### **Методические рекомендации к практическим занятиям**

Материал, выносимый на практические занятия, должен быть приближен к реальной профессиональной деятельности студентов; подобран с опорой на знания и умения уже сформированные у студентов на предшествующих занятиях по данной или предшествующей дисциплине, сочетает в себе элементы теоретического и практического обучения; стимулирует интерес к изучению дисциплины.

При проведении практических занятий могут использоваться такие формы работы как индивидуальная работа студента, работа в группах, ролевые и деловые игры, дискуссия, проектные работы, кейс-метод, «мозговой штурм» и т.п.

#### **Индивидуальная работа студента**

Цель: формирование у студентов самостоятельности в познавательной деятельности, учебных и практических навыков и умений.

Методика проведения занятия

Студенты изучают теоретический материал, самостоятельно выполняют задания, описывают ход выполнения заданий и отвечают на контрольные вопросы (при наличии).

#### **Работа в группах**

Цель: повышение активности работы студентов, отработка навыков работы в «команде», определение социальной роли каждого студента в коллективе, оптимизация данной социальной роли.

Методика проведения занятия

Студенты делятся на группы из 2-5 человек. Получаемые во время практической работы задания обсуждаются и выполняются в группах. После выполнения задания группа делегирует представителя для выступления перед всей аудиторией. В случае недостаточно полного и точного выступления своего представителя члены группы имеют возможность поправлять и дополнять его.

Состав заданий планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть выполнены большинством студентов.

В процессе выполнения практической работы студентам следует придерживаться принципа максимальной самостоятельности. Они должны самостоятельно выполнить работу, оформить отчет и дать интерпретацию результатов. При возникновении существенных трудностей в процессе работы студенты могут консультироваться у преподавателя.

Защита проделанной работы осуществляется в индивидуальном порядке даже тогда, когда задание было выполнено коллективно.

Обобщенная структура работы

1. Организационный момент: мотивация учебной деятельности, сообщение темы, постановка целей.
2. Определение и повторение теоретических знаний, необходимых для выполнения работы.
3. Выдача заданий и определение алгоритма работы.
4. Выполнение работы.
5. Подготовка и оформление отчета по работе.
6. Защита работы.

**Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы»**

**1. Оценочные материалы для текущего контроля**

**1.1. Критерии оценки реферата**

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

**1.2. Презентация**

**Тема 9. Стрейчинг. Каланетика. Изотон.**

1. Каланетик (комплексы упражнений)

2. Стрейчинг (комплексы упражнений)

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он представил достаточно полную и развернутую презентацию в рамках исследуемой проблемы, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Помимо теоретического материала включает в презентацию видео и аудиоматериалы.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам содержания презентации, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал, осуществить отбор и анализ материала, включаемого в презентацию по исследуемой проблеме.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который представил презентацию, но соответствующую заявленным требованиям или представил не

авторскую презентацию не освоил основного содержания проблемы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

### **1.3 Критерии оценки практических занятий:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал технику физических упражнений, не нарушая ее основу. Выполняя упражнения легко, без затруднений. Проявил хорошую физическую подготовленность.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал хорошую физическую подготовленность,

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который выполняет достаточно технично физические упражнения.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не владеет техникой физических упражнений, не проявляет физические качества.

### **1.4 Комплект заданий для контрольной работы**

**Тема 1. Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, с мячами, без предметов.**

1. Цель, задачи дисциплины «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы».

2. Охарактеризовать упражнения лечебной физической культуры при заболевании опорно-двигательного аппарата.

3. Описать исходные положения, применяемые для формирования осанки.

4. Структура занятий лечебной физической культурой.

4. Какие тесты применяются для определения уровня физической подготовленности занимающихся (Входной контроль - Поднимание туловища. Подтягивание в висе лежа. Прыжки со скакалкой. Упражнение на гибкость. Тест Руффье. Проба Летунова.)

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»:** студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение техникой спортивных упражнений.

**оценка «хорошо»:** студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать владение техникой.

**оценка «удовлетворительно»:** студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; уметь показать общее владение техникой спортивных упражнений дисциплины;

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется на основе незнания значительной части программного материала; не владеет техникой спортивных упражнений дисциплины;

### **Тема 6. Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата.**

Вариант 1.

1. Охарактеризовать тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности студенческой молодежи.

2. Раскрыть проблемы здоровья современной молодежи

3. Дать понятие: физическая культура, физическое воспитание.

Вариант 2.

1. История возникновения физической культуры

2. Охарактеризовать средства физической культуры.

3. Методика проведения пробы Руффье.

Вариант 3.

1. Современное состояние физической культуры и спорта.

2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

3. Методика проведения пробы Летунова.

Вариант 4.

1. Задачи физической культуры и спорта

2. Основы организации физического воспитания в вузе.

3. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»:** студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение техникой спортивных упражнений.

**оценка «хорошо»:** студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать владение техникой.

**оценка «удовлетворительно»:** студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; *уметь* показать общее владение техникой спортивных упражнений дисциплины;

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины;

## 2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

### 2.1 Примерный перечень вопросов для зачета.

#### 2 семестр

##### Практическое выполнение упражнений

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами

Контрольная работа:

1. Цель, задачи дисциплины «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы».

2. Охарактеризовать упражнения лечебной физической культуры при заболевании опорно-двигательного аппарата.

3. Описать исходные положения, применяемые для формирования осанки.

4. Структура занятий лечебной физической культурой.

4. Какие тесты применяются для определения уровня физической подготовленности занимающихся (Входной контроль - Поднимание туловища. Подтягивание в висе лежа. Прыжки со скакалкой. Упражнение на гибкость. Тест Руффье. Проба Летунова.)

#### 3 семестр

##### Практическое выполнение упражнений

Лазание по гимнастической стенке одноименным, разноименным способами

Выполнение упражнений в равновесии

#### 4 семестр

##### Практическое выполнение упражнений

Выполнение упражнений при заболевании сердечно-сосудистой системы.

Выполнение упражнений при пиелонефрите

#### 5 семестр

##### Практическое выполнение упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата

Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата

##### Контрольная работа

Вариант 1.

1. Охарактеризовать тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности студенческой молодежи.
2. Раскрыть проблемы здоровья современной молодежи
3. Дать понятие: физическая культура, физическое воспитание.

Вариант 2.

1. История возникновения физической культуры
2. Охарактеризовать средства физической культуры.
3. Методика проведения пробы Руффье.

Вариант 3.

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
3. Методика проведения пробы Летунова.

Вариант 4.

1. Задачи физической культуры и спорта
2. Основы организации физического воспитания в вузе.
3. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Техника ходьбы по пересеченной местности (преодоление расстояния 5000-6000м)

## **6 семестр**

Техника скандинавской ходьбы

Выполнение комплексов стрейчинга, каланетики, изотона.

Выполнение дыхательной гимнастики Стрельниковой, Бутейко.

Знание и умение играть в подвижные игры.

**Лист изменений рабочей программы дисциплины**

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» № 125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.
	Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры в связи с актуализацией ОПОП	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических	27.08.2024 г.

		дисциплин № 1 от 27августа 2024 г.	
--	--	---------------------------------------	--