

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: и.о. директора Филиала СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 11.09.2024 16:50:23

Уникальный программный ключ:

e192bec1a53c51706141a70b266f0e914980f16

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования**

**«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Б1.О.03.ДВ.01.03**

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат**

**Направление подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**Направленность профили «Начальное образование» и «Социальная педагогика»**

**Форма обучения Очная**

**Срок освоения ОПОП 5 лет**

**Год начала обучения 2024**

Заведующей кафедрой \_\_\_\_\_ /М.Н. Арутюнян/

Декан факультета \_\_\_\_\_ /Э.С. Таболова/

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор-разработчик

Ярлыкова О.В. доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

*ФИО, должность, ученая степень, звание*

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедрой

Арутюнян М.Н., доцент, кандидат философ. наук

*ФИО, ученая степень, звание, подпись*

«27» августа 2024 г.

«Согласовано»

И.о. заведующего библиотекой

Клименко А.В.

*ФИО, подпись*

«27» августа 2024 г.

## Содержание

1. Цель и задачи дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий .....	5
6. Контроль качества освоения дисциплины .....	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы .....	9
9. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	10
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	12
Лист изменений рабочей программы дисциплины .....	27

### 1. Цель и задачи дисциплины.

Целью дисциплины «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы» является развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебные задачи дисциплины:

- принятие оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм занимающихся, основы организации занятий лечебной гимнастикой;

- определение личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;

- умение отбирать и формировать комплексы гимнастических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма, на укрепление здоровья, формирование осанки.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы» относится к обязательной части Блока 1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	УК-7.2 Владеет технологиями 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.	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры				
			2	3	4	5	6
Контактные часы	<b>Всего:</b>	164,9	32,3	32	32,3	32	36,3
	Лекции (Лек)						
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	164	32	32	32	32	36
	Лабораторные занятия (Лаб)						
	Индивидуальные занятия (ИЗ)						
Промежуточная аттестация	Зачет	0,9	0,3		0,3		0,3
	Консультация к экзамену (Конс)						
	Курсовая работа (Кр)						
Самостоятельная работа студентов (СР)		163,1	31,7	32	31,7	32	35,7
Подготовка к экзамену (Контроль)							
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет		зачет		зачет
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>328</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>72</b>

### 5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
<b>Семестр 2</b>							
Тема 1. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ без предметов. Упражнения для формирования осанки. Подвижные игры с бегом, прыжками, на внимание		4		6	10	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 2 Ходьба по пересеченной местности		2			2		Практические занятия
Тема 3. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке. Приставным, одноименным, разноименным способами. Подвижные игры.		4		6	10	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 4. Ходьба по пересеченной местности		2			2		Практические занятия

Тема 5. . Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке: ползание, подтягиваясь на руках, передвижение одноименным, разноименным способами.		4		6	10	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 6. Ходьба по пересеченной местности		2			2		Практические занятия
Тема 7. . Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.		4		6	10	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 8. Ходьба по пересеченной местности		2			2		Практические занятия
Тема 9. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в цель, на дальность. Подвижные игры		4		4	8	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 10. Ходьба по пересеченной местности		2			2		Практические занятия
Тема 11. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры.		2		3,7	5,7	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7.1 УК-7.2	зачет
<b>Всего за семестр:</b>		32		31,7	64		
<b>Семестр 3</b>							
Тема 1. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Упражнения на тренажерах		6		8	14	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 2. Ходьба по пересеченной местности.		6		4	10		Практические занятия
Тема 3. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Упражнения развития силы, гибкости.		6		8	14	УК-7.2 УК-7.2	Практические занятия
Тема 4. Ходьба по пересеченной местности.		6		4	10		Практические занятия
Тема 5. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Упражнения на тренажерах		6		6	12	УК-7.2 УК-7.2	Практические занятия

Тема 4. Ходьба по пересеченной местности.		2		2	4		Практические занятия
<b>Всего за семестр:</b>		32		32	64		
<b>Семестр 4</b>							
Тема 1. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения укрепляющие опорно-двигательный аппарат		6		8	14	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 2. Ходьба по пересеченной местности.		6		4	10		Практические занятия
Тема 3. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Общеразвивающие упражнения типа ритмической гимнастики. Подвижные игры.		6		8	14	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 4. Ходьба по пересеченной местности.		6		2	8		Практические занятия
Тема 5. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития силы, гибкости.		6		8	14		Практические занятия
Тема 6. Ходьба по пересеченной местности.		2		1,7	3,7		Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7.1 УК-7.2	зачет
<b>Всего за семестр:</b>		32		31,7	64		
<b>Семестр 5</b>							
Тема 1. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ без предметов. Упражнения для формирования осанки. Подвижные игры с бегом, прыжками, на внимание		6		8		УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 2. Ходьба по пересеченной местности.		6		4			Практические занятия
Тема 3. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Упражнения развития силы, гибкости.		6		8		УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 4. Скандинавская ходьба.		6		6			Практические занятия
Тема 5. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Упражнения на тренажерах		6		4		УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия

Тема 6. Ходьба по пересеченной местности.		2		2			Практические занятия
<b>Всего за семестр:</b>		32		32	64		
<b>Семестр 6</b>							
Тема 1. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры.		6		8	20	УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 2. Ходьба по пересеченной местности.		6		4	20	УК-7.2 УК-7.1	Практические занятия Презентация
Тема 3. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Общеразвивающие упражнения типа ритмической гимнастики. Упражнения для развития силы, гибкости.		6		8			
Тема 4. Ходьба по пересеченной местности.		6		4			
Тема 5. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко.		6		6		УК-7.1 УК-7.2	Практические занятия
Тема 4. Ходьба по пересеченной местности.		2		2			
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7.1 УК-7.2	зачет
<b>Всего за семестр:</b>		<b>36</b>		<b>35,7</b>	<b>72</b>		
<b>Итого:</b>		<b>164</b>		<b>163,1</b>	<b>328</b>		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

#### 6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

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»
<b>Описание критериев оценивания</b>			
<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 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> <li>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на</li> </ul>	<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</li> </ul>

		дополнительные вопросы.	литературы.
--	--	-------------------------	-------------

## **7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

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

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

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 реферат, поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная литература:

- 1) Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453942>
- 2) Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : ОГУ, 2017. — 124 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/110677>

### Дополнительная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843>
2. Веселов, В. С. Физическая культура : методические указания / В. С. Веселов. — Тверь : Тверская ГСХА, 2019. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134152>
3. Изучение дисциплины «Физическая культура» студентами специальной медицинской группы : методические рекомендации / составители А. А. Мельников, С. Г. Попов. — Ярославль : , 2012. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154031>
4. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе: учебное пособие / кол. авт.; под общей ред. д-ра пед.наук, проф. Р.Р. Магомедова ; М-во образования Ставропольского края, СГПИ. – Ставрополь : Ставролит, 2018.- 196 с.
5. Пагиев В.Б., Арутюнян М.Н., Карапетов Г.И., Федотова Т.Д., Левикин А.Е. Физическая культура : методы преподавания и организации учебно- тренировочного процесса Учебное пособие / под общей редакцией В.Б. Пагиева, - Пятигорск: Рекламно- информационное агентство на КМВ, 2019.- 244 с.

### Периодические издания:

- 1) 1 НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА (ОСНОВАН В 1933Г.)
- 2) ПЕДАГОГИКА
- 3) КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

### Интернет-ресурсы:

#### ЭБС

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
3.	ЭБС "Национальный цифровой ресурс "Руконт"	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a>

4.	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
----	--	---

### ЭОР

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	«Университетская информационная система РОССИЯ»	<a href="http://uisrussia.msu.ru">http://uisrussia.msu.ru</a>
2.	«Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф/">https://научныйархив.рф/</a>
3.	Министерство образования и науки Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
4.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт	<a href="http://www.duma.gov.ru/analytics/library/">http://www.duma.gov.ru/analytics/library/</a>
5.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	<a href="http://www.stavminobr.ru/">http://www.stavminobr.ru/</a>
6.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
7.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>
8.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
9.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
10.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>
11.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
12.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
13.	Сайт Екатерины Кисловой	<a href="http://ekislova.ru/">http://ekislova.ru/</a>
14.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	<a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>
15.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	<a href="http://gramota.ru/slovari/online/#3">http://gramota.ru/slovari/online/#3</a>
16.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	<a href="https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050">https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050</a>
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн	<a href="https://slovaronline.com/">https://slovaronline.com/</a>
18.	Энциклопедии и справочники интернета	<a href="https://library.mirea.ru/Pecy">https://library.mirea.ru/Pecy</a>
19.	Журнальный зал: литературный интернет-проект	<a href="http://magazines.russ.ru/">http://magazines.russ.ru/</a>

20.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	<a href="http://rl-online.ru/">http://rl-online.ru/</a>
21.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>

### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты: «МойОфис», «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).
6. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

#### **1. Планы практических занятий и методические рекомендации 2 семестр**

Тема 1. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ без предметов. Упражнения для формирования осанки.

Подвижные игры с бегом, прыжками, на внимание

Тема 2 Ходьба по пересеченной местности

Тема 3. Строевые упражнения.

Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке. Приставным, одноименным, разноименным способами.

Подвижные игры.

Тема 4. Ходьба по пересеченной местности

Тема 5. . Строевые упражнения.

Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке: ползание, подтягиваясь на руках, передвижение одноименным, разноименным способами.

Тема 6. Ходьба по пересеченной местности

Тема 7. . Строевые упражнения.

Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ на гимнастической скамейке.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.

Тема 8. Ходьба по пересеченной местности

Тема 9. Строевые упражнения.

Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ с малым мячом.

Метание малого мяча в цель, на дальность. Подвижные игры

Тема 10. Ходьба по пересеченной местности

Тема 11. Строевые упражнения.

Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры.

#### **Оценочные материалы для текущего контроля (Зачет)**

– Выполнение ОРУ, применяя различные исходные положения,

- Проведение тестов для определения уровня физической подготовленности занимающихся и выявления влияния упражнений на сердечно-сосудистую систему и дыхательную.

#### **1. Планы практических занятий 3 семестр**

Тема 1. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Упражнения на тренажерах

Тема 2. Ходьба по пересеченной местности.

Тема 3. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Упражнения развития силы, гибкости.

Тема 4. Ходьба по пересеченной местности.

Тема 5. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Упражнения на тренажерах

Тема 4. Ходьба по пересеченной местности.

#### **1. Планы практических занятий и методические рекомендации 4 семестр**

Тема 1. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения, укрепляющие опорно-двигательный аппарат.

Тема 2. Ходьба по пересеченной местности.

Тема 3. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Общеразвивающие упражнения типа ритмической гимнастики. Подвижные игры.

Тема 4. Ходьба по пересеченной местности.

Тема 5. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития силы, гибкости.

Тема 6. Ходьба по пересеченной местности.

#### **Оценочные материалы для текущего контроля (Зачет)**

– Выполнение ОРУ, применяя различные исходные положения,

- Проведение тестов для определения уровня физической подготовленности занимающихся и выявления влияния упражнений на сердечно-сосудистую систему и дыхательную.

### **1. Планы практических занятий и методические рекомендации 5 семестр**

Тема 1. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ без предметов. Упражнения для формирования осанки. Подвижные игры с бегом, прыжками, на внимание

Тема 2. Ходьба по пересеченной местности.

Тема 3. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Упражнения развития силы, гибкости.

Тема 4. Скандинавская ходьба.

Тема 5. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Упражнения на тренажерах

Тема 6. Ходьба по пересеченной местности.

### **1. Планы практических занятий и методические рекомендации 6 семестр**

Тема 1. Строевые упражнения.

Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры.

Тема 2. Ходьба по пересеченной местности.

Тема 3. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. Общеразвивающие упражнения типа ритмической гимнастики. Упражнения для развития силы, гибкости.

Тема 4. Ходьба по пересеченной местности.

Тема 5. Строевые упражнения.

Повороты. Ходьба, виды ходьбы. Бег, виды бега. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко.

Тема 4. Ходьба по пересеченной местности.

#### **Оценочные материалы для текущего контроля (Зачет)**

– Выполнение ОРУ, применяя различные исходные положения,

- Проведение тестов для определения уровня физической подготовленности занимающихся и выявления влияния упражнений на сердечно-сосудистую систему и дыхательную.

#### **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**

**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 выполняет физические упражнения.

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

**2 Комплект заданий**

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

Исходные положения, применяемые для формирования осанки.

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;

**3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

**Примерный перечень вопросов для зачета.**

**Практическое выполнение упражнений**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами

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

**Практическое выполнение упражнений**

Лазание по гимнастической стенке одноименным, разноименным способами

Упражнения в равновесии.

Метание малого мяча в цель, на дальность.

Упражнения на тренажерах.

Техника скандинавской ходьбы

Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко.

### 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 (с двумя профилями подготовки), профили "Начальное образование" и "Социальная педагогика" № 125 от 22.02.2018	Протокол заседания ГСЭД № 1 от «27» августа 2024 г.	«27» августа 2024 г.