

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала в г. Железноводске
Дата подписания: 07.07.2025 10:50:36
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 и спорт

(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** 2023

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и): доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Ярлыкова Ольга Васильевна

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" 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 России от 22.02.2018 г. № 125).

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 основ физической культуры, спорта, для понимания значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

знать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; формировать мотивационно – ценностные отношения к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическими упражнениями и спортом; обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.03

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

Безопасность жизнедеятельности

Легкая атлетика

Методика физического воспитания детей дошкольного возраста

Общая физическая подготовка

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Физическая культура для студентов специальной медицинской группы

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:
Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единиц (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се местр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	20	20	20	20
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,3	36,3	36,3	36,3
Сам. работа	35,7	35,7	35,7	35,7
Итого	72	72	72	72

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Тема/	1	0			
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.4	Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Тема/	1	0			
1.5	Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.6	Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.7	Физическая культура личности студента. /Тема/	1	0			
1.8	Физическая культура личности студента. /Ср/	1	5,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	

1.9	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Тема/	1	0			
1.10	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.11	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.12	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.13	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. /Тема/	1	0			
1.14	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.15	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.16	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.17	Социально-психологические и психофизические особенности студенческого возраста. /Тема/	1	0			
1.18	Социально-психологические и психофизические особенности студенческого возраста. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.19	Социально-психологические и психофизические особенности студенческого возраста. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.20	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Тема/	1	0			
1.21	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.22	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.23	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.24	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	

1.25	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.26	Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Тема/	1	0			
1.27	Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.28	Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.29	Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.30	Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.31	Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	

1.32	Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.33	Формирование мотивов в сфере физической культуры. /Тема/	1	0			
1.34	Формирование мотивов в сфере физической культуры. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.35	Формирование мотивов в сфере физической культуры. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.36	Формирование мотивов в сфере физической культуры. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.37	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. /Тема/	1	0			
1.38	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.39	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.40	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.41	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.42	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.43	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	

1.44	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	
1.45	Зачет /КПА/	1	0,3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1	

* - 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			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а

дискуссии и низкая степень контактности.		литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	---	--

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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 ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

Л1.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2024. - 160 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/540376
------	--

9.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Кувалдин В. А. Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Тюмень: ГАУ Северного Зауралья, 2018. - 120 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/113497
------	--

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

ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ	http://lib.pushkinskijdom.ru

РАН (Пушкинский Дом) Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonlime.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php

10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

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

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.

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 профили "Дошкольное образование" и "Начальное образование" №125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от «05» мая 2022 г.	05.05.2022 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 «22» мая 2023 г.	22.05.2023 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 № 11 от «28» мая 2024 г.	28.05.2024 г.
7.	Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры в связи с актуализацией ОПОП	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 1 от 27 августа 2024 г.	27.08.2024 г.