

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: и.о. директора Филиала СППИ в г. Железноводске
Дата подписания: 11.09.2024 15:25:54
Уникальный программный ключ:
e192bec1a53c51706141a70b266f0e91498b116

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. 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 "Дошкольное образование" и "Начальное образование"

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2022

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»



«Согласовано»

Библиотекарь



Заведующий выпускающей кафедрой

Бережнова О.В., доцент, кандидат пед. наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«27» августа 2024 г.

Кирюшкина С.А.,

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

Цель дисциплины «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы» формирование основ физической культуры, спорта, для понимания значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи 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.

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».

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. 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. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	Применяет комплексы физических упражнений для оздоровительных целей
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Применяет диагностики, для определения уровня развития физической подготовленности
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные	Составляет комплексы упражнений с учетом возрастных особенностей и воздействия на функциональные и двигательные системы организма, укрепляя здоровье.

	ресурсы организма и на укрепление здоровья	
	УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Подбирает и выполняет специальные упражнения для избранного вида спорта

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	Всего:	165,5	32,3	32,3	32,3	32,3	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	1,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	Консультация к экзамену (Конс)						
	Курсовая работа (Кр)						
Самостоятельная работа студентов (СР)		162,5	31,7	31,7	31,7	31,7	35,7
Подготовка к экзамену (Контроль)							
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (по плану)		328	64	64	64	64	72

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

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Семестр 2							
Тема 1. Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической		32		31,7	63,7	УК-7.1 УК-7.3 УК-7.4	Практические занятия

палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, с мячами, без предметов.							К/р реферат
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
Всего за семестр:		32		31,7	64		
Семестр 3							
Тема 2. Лазание по гимнастической стенке.		20		12	32	УК-7.1 УК-7.3	Практические занятия
Тема 3. Упражнение в равновесии.		12		19,7	31,7	УК-7.2 УК-7.3	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
Всего за семестр:		32		31,7	64		
Семестр 4							
Тема 4. Упражнения при заболевании сердечно - сосудистой системы.		12		12	24	УК-7.1 УК-7.3	Практические занятия
Тема 5. Упражнения при пиелонефрите.		20		19,7	39,7	УК-7.2 УК-7.3	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
Всего за семестр:		32		31,7	64		
Семестр 5							
Тема 6. Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата.		12		12	24	УК-7.1 УК-7.3	Практические занятия К/р
Тема 7. Ходьба по пересеченной местности.		20		19,7	39,7	УК-7.1 УК-7.3	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
Всего за семестр:		32		31,7	64		
Семестр 6							
Тема 8. Скандинавская ходьба.		10		10	20	УК-7.1 УК-7.3	Практические занятия
Тема 9. Стрейчинг. Каланетика. Изотон.		10		10	20	УК-7.3 УК-7.4	Практические занятия Презентация
Тема 10. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко. Подвижные игры		16		15,7	31,7	УК-7.1 УК-7.3 УК-7.4	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации					0,3		зачет

(зачет)					УК-7	
Всего за семестр:		36		35,7	72	
Итого:		164		162,5	328	

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 в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах», «Положением о рейтинговой системе Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Железноводске».

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	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	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;	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;

<p>задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>практические задания.</p>	<p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а 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.</p>
---	------------------------------	---	--

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) Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. [Электронный ресурс]: учеб. — Электрон.дан. — М.: ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60707>
- 2) Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон.дан. — М.: Спорт, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>
- 3) Магомедов Р.Р., Бгуашев А.Б. Формирование антропологических знаний в области физической культуры у студентов, будущих педагогов: Учебное пособие. – Изд. 2-е, доп. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. – 300 с. https://www.sspi.ru/source/files/nauka/e-public-prepod/ped_psih/50.pdf

Дополнительная литература:

- 1) Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ. для студ. высш. исред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.
- 2) Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов.- М.: Академия, 2006.- 272 с.
- 3) Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для высш. учеб.заведений.- Ростов н/Д.: Феникс,2002.-384 с.

Периодические издания:

- 1) Научно-теоретический журнал: «Теория и практика физической культуры и спорта»

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.biblio-online.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.biblio-online.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/
4.	ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	http://ibooks.ru

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	http://www.stavminobr.ru/
3.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
4.	Федеральный центр информационно-	http://fcior.edu.ru/

	образовательных ресурсов	
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
6.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
9.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	http://gramota.ru/slovari/online/#3
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	http://www.gosduma.net/analytics/library/
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	http://fgosvo.ru/
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	https://library.mirea.ru/Ресурсы/85
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	https://slovaronline.com/
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	http://научныйархив.рф
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	https://uisrussia.msu.ru/
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	http://polpred.com/
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	http://magazines.russ.ru

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. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «Apache OpenOffice», «МойОфис Образование»).
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF файлов (возможны следующие варианты: «Adobe Acrobat Reader DC», «SumatraPDF»).
4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY FineReader», «WinScan2PDF»).
5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).
7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможны следующие варианты: «Mozilla Firefox», «Google Chrome», «Internet Explorer», «Yandex»).
8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

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. Калланетик (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.	
--	--	---------------------------------------	--