

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: директор Филиала СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 08.07.2025 14:06:39

Уникальный программный ключ:

6ed79967cd09433ac580691de3e3e955b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
**«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ»**

Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

М.Н. Арутюнян



протокол № 11

от 24.06.2025

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Физическая культура для студентов специальной медицинской группы

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

бакалавриат

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

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

**Форма обучения**

очная

**Срок освоения**

4 лет 0 месяцев

**Кафедра**

Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

**Год начала  
подготовки**

2023

Железноводск, 2025 г.

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

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура для студентов специальной медицинской группы" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ Минобрнауки России от

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол № 7.

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

Зав. кафедрой



М.Н. Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой



Клименко А.В.  
24.06.2025 г.

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

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.03.ДВ.01

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

Безопасность жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

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

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

### 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 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

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

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

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се местр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		15 2/6		13 1/6		12		12 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП								
Практические	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	1,5	1,5
В том числе в форме практ.подготовки	32,3		32,3		32,3		32,3		36,3		165,5	
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Контактная работа	32,3	32,3	32,3	32,3	32,3	32,3	32,3	32,3	36,3	36,3	165,5	165,5
Сам. работа	31,7	31,7	31,7	31,7	31,7	31,7	31,7	31,7	35,7	35,7	162,5	162,5
Итого	64	64	64	64	64	64	64	64	72	72	328	328

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

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

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

2.15	Скандинавская ходьба. /Ср/	2	1,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.16	Стрейчинг. Каланетика. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Тема/	2	0			
2.17	Стрейчинг. Каланетика. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.18	Стрейчинг. Каланетика. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.19	Форма промежуточной аттестации зачет /Тема/	2	0			
2.20	Форма промежуточной аттестации зачет /КПА/	2	0,3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 3. Раздел 3					
3.1	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами. /Тема/	3	0			
3.2	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
3.3	Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами. /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
3.4	Дозированная ходьба по пересеченной местности. /Тема/	3	0			
3.5	Дозированная ходьба по пересеченной местности. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
3.6	Дозированная ходьба по пересеченной местности. /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 4. Раздел 4					

4.1	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места /Тема/	3	0			
4.2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.3	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.4	Прыжки в длину с разбега /Тема/	3	0			
4.5	Прыжки в длину с разбега /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.6	Прыжки в длину с разбега /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.7	Метание мяча, гранаты. /Тема/	3	0			
4.8	Метание мяча, гранаты. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.9	Метание мяча, гранаты. /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.10	Скандинавская ходьба. /Тема/	3	0			
4.11	Скандинавская ходьба. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.12	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Тема/	3	0			
4.13	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.14	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Ср/	3	3,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.15	Стрейчинг. Каланетика. /Тема/	3	0			
4.16	Стрейчинг. Каланетика. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
4.17	Зачет /КПА/	3	0,3			
	Раздел 5. Раздел 5					

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

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

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

8.12	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Тема/	5	0			
8.13	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.14	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. /Ср/	5	3,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.15	Стрейчинг. Каланетика. /Тема/	5	0			
8.16	Стрейчинг. Каланетика. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
8.17	Зачет /КПА/	5	0,3			
	Раздел 9. Раздел 9					
9.1	Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Тема/	6	0			
9.2	Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
9.3	Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с мячами, без предметов. /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
9.4	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Тема/	6	0			
9.5	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
9.6	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. /Ср/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 10. Раздел 10					
10.1	Акробатические упражнения /Тема/	6	0			

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

\* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

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

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины,

методические материалы, оценочные материалы.

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

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных 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	Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 158 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/539496">https://urait.ru/bcode/539496</a>
Л1.2	Кабышева М. И. Использование средств и методов восточных оздоровительных систем на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки. - Оренбург: ОГУ, 2019. - 134 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/159922">https://e.lanbook.com/book/159922</a>

#### 9.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 224 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/539407">https://urait.ru/bcode/539407</a>
Л2.2	Веселов В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания по изучению курса дисциплины. раздел: « особенности проведения учебных занятий со студентами специальной медицинской группы ». - Тверь: Тверская ГСХА, 2019. - 23 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/134152">https://e.lanbook.com/book/134152</a>

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

ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	<a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	<a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	<a href="http://lib.pushkinskiydom.ru">http://lib.pushkinskiydom.ru</a>
Научный архив	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру»	<a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
ЭБС Буконлайн	<a href="https://bookonlime.ru">https://bookonlime.ru</a>
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a>

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

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

## 1. Практические занятия

### Раздел 1

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

Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.

Дозированная ходьба по пересеченной местности.

### Раздел 2.

Упражнения для совершенствования сердечно – сосудистой, дыхательной системы.

Упражнения для укрепления мышц пресса, спины

Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата.

Ходьба по пересеченной местности.

Скандинавская ходьба.

Стрейчинг. Каланетика. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега

Метание мяча, гранаты.

Акробатические упражнения.

Опорный прыжок

### Критерии оценки:

**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. 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. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Научно-теоретические основы физического воспитания.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Варианты двигательных режимов и особенности занятий физической культурой для женщин.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Особенности занятий избранной системой физических упражнений.

16. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
17. Вопросы долголетия, влияние на него вредных привычек и ведущие компоненты психического здоровья.
18. Наука о весе тела и питание человека.
19. Теория очищения и восстановительные средства здоровья (голодание, массаж, закаливание).
20. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
21. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях.
22. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

### **Критерии оценки:**

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».

Приложение 2

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

### **1. Оценочные материалы для текущего контроля**

#### **1.1. Вопросы для собеседования.**

#### **Раздел 3**

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. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Научно-теоретические основы физического воспитания.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Варианты двигательных режимов и особенности занятий физической культурой для женщин.

10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

11. Социально-биологические основы физической культуры.

#### **Раздел 4**

1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Особенности занятий избранной системой физических упражнений.
5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
6. Вопросы долголетия, влияние на него вредных привычек и ведущие компоненты психического здоровья.
7. Наука о весе тела и питание человека.
8. Теория очищения и восстановительные средства здоровья (голодание, массаж, закаливание).
9. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
10. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях.
11. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

#### **Раздел 5**

1. Охарактеризовать тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности студенческой молодежи.
2. Раскрыть проблемы здоровья современной молодежи
3. Дать понятие: физическая культура, физическое воспитание.
4. История возникновения физической культуры
5. Охарактеризовать средства физической культуры.
6. Методика проведения пробы Руффье.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
9. Методика проведения пробы Летунова.
10. Задачи физической культуры и спорта

#### **Раздел 6**

1. Основы организации физического воспитания в вузе.
2. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
3. Цель, задачи дисциплины «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы».
4. Охарактеризовать упражнения лечебной физической культуры при заболевании опорно-двигательного аппарата.
5. Описать исходные положения, применяемые для формирования осанки.
6. Структура занятий лечебной физической культурой.
7. Упражнения для формирования осанки
8. Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
9. Скандинавская ходьба. Ходьба по пересеченной местности.
10. Упражнения на тренажерах

### **1.2. Тематика презентаций**

#### **Раздел 7**

1. Выполнение строевых упражнений, упражнений для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, с мячами, без предметов.
2. Лазание по гимнастической стенке.
3. Упражнения в равновесии.
4. Дозированная ходьба по пересеченной местности.
5. Упражнения для совершенствования сердечно – сосудистой, дыхательной системы.

#### **Раздел 8**

1. Упражнения для укрепления мышц пресса, спины
2. Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата.
3. Ходьба по пересеченной местности.

4. Скандинавская ходьба.
5. Стрейчинг.

## **Раздел 9**

1. Каланетика.
2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.
3. Беговые упражнения.
4. Бег на короткие дистанции.
5. Прыжки в длину с места

## **Раздел 10**

1. Прыжки в длину с разбега
2. Метание мяча, гранаты.
3. Акробатические упражнения.
4. Опорный прыжок

## **2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

### **1.1. Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации на 2 – 3 семестры**

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. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Научно-теоретические основы физического воспитания.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Варианты двигательных режимов и особенности занятий физической культурой для женщин.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Особенности занятий избранной системой физических упражнений.
16. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
17. Вопросы долголетия, влияние на него вредных привычек и ведущие компоненты психического здоровья.
18. Наука о весе тела и питание человека.
19. Теория очищения и восстановительные средства здоровья (голодание, массаж, закаливание).
20. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.

### **1.2. Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации на 4 – 6 семестры**

1. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях.
2. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.
3. Охарактеризовать тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности студенческой молодежи.
4. Раскрыть проблемы здоровья современной молодежи
5. Дать понятие: физическая культура, физическое воспитание.
6. История возникновения физической культуры
7. Охарактеризовать средства физической культуры.
8. Методика проведения пробы Руффье.
9. Современное состояние физической культуры и спорта.
10. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
11. Методика проведения пробы Летунова.
12. Задачи физической культуры и спорта
13. Основы организации физического воспитания в вузе.

14. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
15. Цель, задачи дисциплины «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы».
16. Охарактеризовать упражнения лечебной физической культуры при заболевании опорно-двигательного аппарата.
17. Описать исходные положения, применяемые для формирования осанки.
18. Структура занятий лечебной физической культурой.
19. Упражнения для формирования осанки
20. Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
21. Скандинавская ходьба. Ходьба по пересеченной местности.
22. Упражнения на тренажерах