

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Иванченко Ирина Васильевна

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

Дата подписания: 11.09.2024 17:54:07

Уникальный программный ключ:

e192bec1a53c51706141a70b286f0e91498b116

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.ДВ.01.03 Физическая культура для студентов специальной медицинской группы
(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность профили «Русский язык» и «Литература»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2023

Заведующий кафедрой _____ / Л.И. Краснокутская /

Декан факультета _____ / Э.С. Таболова /

Железноводск, 2024 г.

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

Автор (ы)-разработчик (и) Ярлыкова О.В., доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин
ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедры

Библиотекарь



Краснокутская Л.И., кандидат ист. наук

И.о. заведующего библиотекой
Клименко А.В.

ФИО, ученая степень, звание, подпись

ФИО, подпись

«27» августа 2024 г.

«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.....	6
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	6
6. Контроль качества освоения дисциплины.....	8
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	9
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	10
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11
Приложения.....	13

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы» является формирование физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2. Формировать мотивационно – ценностные отношения к своему здоровью.
3. Формировать понимание образовательного и воспитательного значения физических упражнений, их влияния на организм и личность занимающегося.
4. Знать основы организации физкультурно-спортивной деятельности

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология, гигиена».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин 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 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Применяет комплексы физических упражнений для оздоровительных целей. Составляет комплексы упражнений с учетом возрастных особенностей и воздействия на функциональные и двигательные системы организма, укрепляя здоровье.
	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Применяет диагностики, для определения уровня развития физической подготовленности. Подбирает и выполняет специальные упражнения для избранного вида спорта.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц, 328 часа, включая промежуточную аттестацию в форме зачета.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры				
			2	3	4	5	6
Контактные часы	Всего:	164,9	32,3	32	32,03	32	36,3
	Лекции (Лек)						
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	164	32	32	32	32	36
	Лабораторные занятия (Лаб)						
	Индивидуальные занятия (ИЗ)						
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,9	0,3		0,3		0,3
	Консультация к экзамену (Конс)						
	Курсовая работа (Кр)						
Самостоятельная работа студентов (СР)		163,1	31,7	32	31,7	32	35,7
Подготовка к экзамену (Контроль)							
Вид промежуточной аттестации			зачет		зачет		зачет
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 занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Введение. Техника безопасности							
Раздел 1.							
Тема 1. Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, с мячами, без предметов.		6		6	12	УК-7	Реферат
Тема 2 Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии.		4		4	8		
Раздел 2							
Тема 3. Упражнения для совершенствования сердечно –		4		4	8	УК-7	Реферат

сосудистой, дыхательной системы.							
Тема 4. Упражнения для укрепления мышц пресса, спины		4		4	8		
Тема 5. Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата.		4		4	8		
Тема 6. Ходьба по пересеченной местности.		4		4	8		
Тема 7. Скандинавская ходьба.		2		1,7			
Тема 8. Стрейчинг. Каланетика. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		4		4			
Форма промежуточной аттестации зачет					0,3	УК-7	
Всего за семестр:		32		32	0,3		
Итого:		32		31,7	64		
Семестр 3							
Введение. Техника безопасности							
Раздел 3.							
Тема 1. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами.		4		6	10	УК-7	Собеседование
Тема 2 Дозированная ходьба по пересеченной местности.		4		4	8		
Раздел 4							
Тема 3. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места		4		6		УК-7	Собеседование
Тема 4. Прыжки в длину с разбега		4		6			
Тема 5. Метание мяча, гранаты.		4		6			
Тема 6. Скандинавская ходьба.		4					
Тема 7. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		4		4			
Тема 8. Стрейчинг. Каланетика.		4					
Форма промежуточной аттестации зачет						УК-7	
Всего за семестр:		32		32	64		
Семестр 4							
Введение. Техника безопасности							
Раздел 5.							
Тема 1. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке,		6		6	12	УК-7	Собеседование

на гимнастической скамейке, с мячами, без предметов.							
Тема 2 Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии.		4		4	8		
Раздел 6							
Тема 3. Настольный теннис		6		6	12	УК-7	Собеседование
Тема 4. Бадминтон		6		8	14		
Тема 5. Ходьба по пересеченной местности.		6		4	10		
Тема 6. Стрейчинг. Каланетика Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко.		4		3,7	7,7		
Форма промежуточной аттестации Зачет					0,3	УК-7	
Всего за семестр:		32		31,7	64		
Семестр 5							
Введение. Техника безопасности							
Раздел 7.							
Тема 1. Строевые упражнения. Ходьба, виды ходьбы. Бег. Виды бега. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки с предметами.		4		6	10	УК-7	Презентация
Тема 2 Дозированная ходьба по пересеченной местности.		4		4	8		
Раздел 8							
Тема 3. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места		4		6		УК-7	Презентация
Тема 4. Прыжки в длину с разбега		4		6			
Тема 5. Метание мяча, гранаты.		4		6			
Тема 6. Скандинавская ходьба.		4					
Тема 7. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		4		3,7			
Тема 8. Стрейчинг. Каланетика.		4					
Форма промежуточной аттестации зачет							
Всего за семестр:		32		32	64		
Семестр 6							
Введение. Техника безопасности							
Раздел 9.							
Тема 1. Упражнения для формирования осанки с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, с мячами, без предметов.		10		6	16	УК-7	Презентация
Тема 2 Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии.		4		4	8		

Раздел 10							
Тема 3. Акробатические упражнения		4		6	10	УК-7	Презентация
Тема 4. Опорный прыжок		4		8	12		
Тема 5. Ходьба по пересеченной местности.		6		6	12		
Тема 6. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко.		4		3	7		
Тема 7. Подвижные игры.		4		2,7	6,7		
Форма промежуточной аттестации Зачет					0,3	УК-7	
Всего за семестр:		36		35,7	68		
Итого					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».

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	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,	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и	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

<p>вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>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 литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - 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: 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; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к экзамену

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

Интернет-ресурсы:

ЭБС

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

Электронные образовательные ресурсы

Название ресурса	Ссылка
------------------	--------

ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskiydom.ru
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Цифровая образовательная платформа «Media» (ЛЕСТА), ГК «Просвещение»	https://media.prosv.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой

мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

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

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

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты: «МойОфис», «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).

2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».

3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).

4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).

5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).

6. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).

**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».

**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 зачета

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.
23. Охарактеризовать тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности студенческой молодежи.
24. Раскрыть проблемы здоровья современной молодежи
25. Дать понятие: физическая культура, физическое воспитание.
26. История возникновения физической культуры
27. Охарактеризовать средства физической культуры.
28. Методика проведения пробы Руффье.
29. Современное состояние физической культуры и спорта.
30. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
31. Методика проведения пробы Летунова.
32. Задачи физической культуры и спорта
33. Основы организации физического воспитания в вузе.
34. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
35. Цель, задачи дисциплины «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы».
36. Охарактеризовать упражнения лечебной физической культуры при заболевании опорно-двигательного аппарата.
37. Описать исходные положения, применяемые для формирования осанки.
38. Структура занятий лечебной физической культурой.

39. Упражнения для формирования осанки
40. Упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
41. Скандинавская ходьба. Ходьба по пересеченной местности.
42. Упражнения на тренажерах

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Лист изменений рабочей программы

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	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 историко-филологических дисциплин № 13 от 28.05.2024 г.	28.05.2024 г.
2.	Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры в связи с актуализацией ОПОП	Протокол заседания кафедры историко-филологических дисциплин № 1 от 31 августа 2024 г.	27.08.2024 г.