АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
(наименование курса)
Практическая физическая культура для специальной группы

направление подготовки (специальность 08.03.01
(шифр согласно ФГОС
Строительство
и наименование направления подготовки (специальности)
форма обучения очная
(очная, очно-заочная, заочная

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Практическая физическая культура для специальной группы» является:

- изучение социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей полноценную социальную и психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных профессиональных целей.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма

УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Разделы дисциплины

1. Оздоровительные занятия в режиме дня Комплексы упражнений
2. Общая физическая подготовка
3. Профилактическая и оздоровительная гимнастика
4. Легкая атлетика
5. Лыжная подготовка
6. Подвижные и спортивные игры
7. Плавание
8. Прикладная аэробика

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Оздоровительные занятия в режиме дня Комплексы упражнений	Проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия. Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями). Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «полном приседе»), без препятствий и через препятствия. Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.
2	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

		Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: -нарушений опорно-двигательного аппарата; -желудочно-кишечного тракта и почек; -нарушений зрения; -сердечнососудистой системы и ЦНС; -органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленных на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
4	Легкая атлетика	Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и

		противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу
5	Лыжная подготовка	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках
6	Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках
7	Плавание	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Общая подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).
8	Прикладная аэробика	Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
строительства и архитектуры
(наименование ф-та полностью)

_____ Е.Г. Пахомова
(подпись, инициалы, фамилия)

«30» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Практическая физическая культура для специальной группы
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 08.03.01 Строительство
шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Автомобильные дороги »
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Курск – 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство и на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета (протокол №7 «29» марта 2019 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», на заседании кафедры физического воспитания протокол №12 «28» июня 2019 г.

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Разработчик программы:

Доцент _____ Калюбаев В.Н.
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры промышленного и гражданского строительства «29» 08 2019 г., протокол № 1.
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и.о. Зав. кафедрой _____ Дубракова К.О.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 20 20 г. на заседании кафедры физического воспитания от 31.08.2020 г. № 1
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «25» 06 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания от 30.08.2021 г, протокол 51
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «28» 02 20 22 г. на заседании кафедры физического воспитания от 29.06.2022 г., протокол №12
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания от «05» 06 2023 г, протокол № 11.

Зав. кафедры ФВ _____ С.В. Токарева
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 03 2024 г. на заседании кафедры физического воспитания от «03» 07 2024 г, протокол № 12.

Зав. кафедры ФВ _____ С.В. Токарева
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «31» 03 2025 г. на заседании кафедры физического воспитания от «18» 06 2025 г, протокол № 11.

Зав. кафедры ФВ _____ С.В. Токарева
(подпись) **(инициалы, фамилия)**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол № 8 «24» 02 2026 г. на заседании кафедры физического воспитания от «30» 06 2026 г, протокол № 12.

Зав. кафедры ФВ _____ С.В. Токарева
(подпись) **(инициалы, фамилия)**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол № __ «__» ____ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания от «__» ____ 20__ г, протокол № __.

Зав. кафедры ФВ _____ _____
(подпись) (инициалы, фамилия)

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной*	*Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций*
код компетенции	*наименование компетенции*		

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	**Знать: методы**, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. **Уметь:** эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. **Владеть** (или иметь опыт деятельности): **методами**, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма

		УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Уметь:** грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Владеть** (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. **Уметь:** соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. **Владеть** (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в

			профессиональной деятельности.

2 Указание места дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы бакалавриата. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

3 Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	164.5
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,5
в том числе:	
зачёт	0,5
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	Проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия. Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями). Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; в парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «полном приседе»), без препятствий и через препятствия. Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.
2	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы

		воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: - нарушений опорно-двигательного аппарата; - желудочно-кишечного тракта и почек; - нарушений зрения; - сердечнососудистой системы и ЦНС; - органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленных на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
4	Легкая атлетика	Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.

5	Лыжная подготовка	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двушажным ходом; повороты при спуске способом «полуёлочка»; торможение способом «полуплуг».
6	Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.
7	Плавание	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Общая подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).
8	Прикладная аэробика	Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.
10.	Темы по выбору обучаемых	Углубленные занятия по всем ранее представленным темам.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (*по неделям семестра*)	Компетенции
		лек. час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1-2	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	УК - 7
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	3-4	У-1-7 МУ-1-3	С 4	УК - 7
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	5-6	У-1,3,4 МУ-1, 2	С6 Ин 6	УК - 7
4.	Легкая атлетика	0	0	7-8	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	УК - 7
5.	Лыжная подготовка	0	0	9-10	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	УК - 7
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	11-13	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	УК - 7
7.	Плавание	0	0	14-16	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 14	УК - 7
8.	Прикладная аэробика	0	0	17-18	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	УК - 7
3 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1-3	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	УК - 7
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	4	У-1-7 МУ-1-3	С 4	УК - 7

3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	5-7	У-1,3,4 МУ-1,2	С6 Ин 6	УК - 7
4.	Легкая атлетика	0	0	8	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	УК - 7
5.	Лыжная подготовка	0	0	9 – 10	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	УК - 7
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	11-12	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	УК - 7
7.	Плавание	0	0	13-16	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 14	УК - 7
8.	Прикладная аэробика	0	0	17-18	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	УК - 7
4 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1	У-1,2 МУ- 1	С 1 Ин 1	УК - 7
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	2-3	У-1-7 МУ-1-3	С 3	УК - 7
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	4-5	У-1,3,4 МУ-1,2	С 5 Ин 5	УК - 7
4.	Легкая атлетика	0	0	6-7	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 7 Ин 7	УК - 7
5.	Лыжная подготовка	0	0	8-9	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	УК - 7
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	10-11	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 11 Ин 11	УК - 7

7.	Плавание	0	0	12-13	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 13	УК - 7
8.	Прикладная аэробика	0	0	14	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 14 Ин 14	УК - 7
5 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1-3	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	УК - 7
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	4	У-1-7 МУ-1-3	С 4	УК - 7
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	5-7	У-1,3,4 МУ-1,2	С6 Ин 6	УК - 7
4.	Легкая атлетика	0	0	8	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	УК - 7
5.	Лыжная подготовка	0	0	9 – 10	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	УК - 7
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	11-12	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	УК - 7
7.	Плавание	0	0	13-16	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 14	УК - 7
8.	Прикладная аэробика	0	0	17-18	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	УК - 7
6 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1	У-1,2 МУ- 1	С 1 Ин 1	УК - 7
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	2	У-1-7 МУ-1-3	С 2	УК - 7

3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	3-4	У-1,3,4 МУ-1,2	С4 Ин 4	УК - 7
4.	Легкая атлетика	0	0	5	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 5 Ин 5	УК - 7
5.	Лыжная подготовка	0	0	6-8	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	УК - 7
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	9-11	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 11 Ин 11	УК - 7
7.	Плавание	0	0	12-13	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 113	УК - 7
8.	Прикладная аэробика	0	0	14	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 14 Ин 14	УК - 7

С - собеседование, Р - реферат, Ин - индивидуальный норматив

4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

Таблица 4.2.1 Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
	2 семестр	
1-2	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	4
3-4	Общая физическая подготовка.	4
5-6	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	4
7-8	Легкая атлетика	4
9-10	Лыжная подготовка	4
11-13	Подвижные и спортивные игры	6
14-16	Плавание	6
17-18	Темы по выбору обучаемых	4
	Итого	36
	3 семестр	
19-21	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	6
22	Общая физическая подготовка.	2
23-25	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	6
26	Легкая атлетика	2
27-28	Лыжная подготовка	4
29-30	Подвижные и спортивные игры	4
31-34	Плавание	4

35-36	Темы по выбору обучаемых	4
	Итого	32
	4 семестр	
37	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	4
38-39	Общая физическая подготовка.	4
40-41	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	6
42-43	Легкая атлетика	6
44-45	Лыжная подготовка	2
46-47	Подвижные и спортивные игры	4
48-49	Плавание	4
50	Темы по выбору обучаемых	2
	Итого	32
	5 семестр	
51-53	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	6
54	Общая физическая подготовка.	2
55-57	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	6
58	Легкая атлетика	4
59-60	Лыжная подготовка	4
61-62	Подвижные и спортивные игры	4
63-66	Плавание	8
67-68	Темы по выбору обучаемых	4
	Итого	38
	6 семестр	
69	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	2
70	Общая физическая подготовка.	4
71-72	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	4
73	Легкая атлетика	2
74-76	Лыжная подготовка	4
77-79	Подвижные и спортивные игры	2
80-81	Плавание	4
82	Темы по выбору обучаемых	4
	Итого	26
Итого		164

4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	2 семестр	6
2.	Общая физическая подготовка.	2 семестр	1,9
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	2 семестр	6
4.	Легкая атлетика	2 семестр	4

5.	Лыжная подготовка	2 семестр	6
6.	Подвижные и спортивные игры	2 семестр	6
7.	Плавание	2 семестр	6
Итого			35,9
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	3 семестр	6
2.	Общая физическая подготовка.	3 семестр	4
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	3 семестр	3,9
4.	Легкая атлетика	3 семестр	4
5.	Лыжная подготовка	3 семестр	6
6.	Подвижные и спортивные игры	3 семестр	6
7.	Плавание	3 семестр	6
Итого			35,9
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	4 семестр	4
2.	Общая физическая подготовка.	4 семестр	4
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	4 семестр	4
4.	Легкая атлетика	4 семестр	8
5.	Лыжная подготовка	4 семестр	4
6.	Подвижные и спортивные игры	4 семестр	4
7.	Плавание	4 семестр	7,9
Итого			35,9
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	5 семестр	5,9
2.	Общая физическая подготовка.	5 семестр	2
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	5 семестр	6
4.	Легкая атлетика	5 семестр	6
5.	Лыжная подготовка	5 семестр	6
6.	Подвижные и спортивные игры	5 семестр	6
7.	Плавание	5 семестр	6
Итого			37,9
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	6 семестр	2
2.	Общая физическая подготовка.	6 семестр	2
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	6 семестр	4
4.	Легкая атлетика	6 семестр	2
5.	Лыжная подготовка	6 семестр	3,9
6.	Подвижные и спортивные игры	6 семестр	2
7.	Плавание	6 семестр	2
Итого			17,9
Итого			163.5

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в интернет.

кафедрой:

- путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств;

путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий по организации самостоятельной работы студентов;

- тем рефератов;

- нормативных требований к зачётам.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

– целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

– применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в низ целеустремлённости, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт.		
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.		

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (*указывается название*	Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций,	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)

этапа из п.7.1)	закреплённых за дисциплиной)			
1	2	3	4	5
УК-7 начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: основные методы и средства формирования и развития должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: пользоваться знаниями о формировании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): основными навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: методы, средства и приёмы динамичного развития должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: сознательно и регулярно пользоваться средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): методами и средствами выстраивания продуктивного	Знать: закономерности и оптимальные методы и средства формирования, развития и совершенствования должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: продуктивно, регулярно и осознанно поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами и технологиями, способствующими развитию и совершенствованию должного уровня

			поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий/ контрольных нормативов	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл. 7.2
2.	Общая физическая подготовка.	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно табл. 7.2
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно табл. 7.2

4.	Легкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл. 7.2
5.	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-5	Согласно табл. 7.2
6.	Подвижные и спортивные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Реферат Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл. 7.2
7.	Плавание	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно табл. 7.2
8.	Прикладная аэробика	УК-7	Практические занятия. СРС	Реферат Индивидуальный норматив	1-6	Согласно табл. 7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- подтягивание на перекладине (юноши);
- наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
- подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
- отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки);
- жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши);
- плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности);
- составление комплекса упражнений утренней гимнастики;
- проведение комплекса упражнений утренней гимнастики;
- составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся;
- составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии.

Полный перечень контрольных нормативов

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки (сем)
Контрольно-зачетные нормативы и требования			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Балл	2-6
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	4-5
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-3
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-6
12	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	2-6
Контрольные функциональные пробы и тесты			
1	Функциональная проба (тест Руфье)	Оценка	2-6
2	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-6
3	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	2-6

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

Тематика рефератов

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

Вопросы для собеседования по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».

1. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
3. Основы методики самомассажа.
4. Нетрадиционные оздоровительные методики.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
7. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Вопросы для собеседования по теме «Общая физическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»

1. Оздоровительное значение подвижных игр. Гигиеническое значение подвижных игр.

Образовательное значение подвижных игр.
2. Воспитательное значение подвижных игр. Формирование нравственно-волевых качеств в подвижной игре.
3. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Формы организации подвижных игр. Подготовка и проведение подвижных игр (выбор игры, подготовка места для игры, инвентаря, разметка площадки). Организация играющих. Размещение играющих, место руководителя при объяснении и проведении игры. Объяснение игры. Требование к рассказу игры.
5. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки. Структура соревновательной деятельности в спортивной деятельности.
6. Факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх
7. Учет возрастных особенностей и уровня подготовленности в процессе обучения спортивным и подвижным играм.

Реферат по теме «Прикладная аэробика»
1. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб) на занятиях по аэробике.
2. Музыкальная грамота (такт, сильная, слабая доли). Базовые шаги в базовой аэробике.
3. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).
4. Основы физиологии человека. Базовые шаги классической аэробики.
5. Базовые шаги в степ-аэробики. Методика составления простых связок.
6. Влияние осанки на обмен веществ человека. Упражнения на осанку.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний. умений, навыков и (или) опыта деятельности. характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.2016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Собеседование по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы	2	При проведении комплекса упражнений допускались	4	Комплекс упражнений проведен без ошибок

упражнений».		незначительные ошибки		
Индивидуальный норматив: челночный бег	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив: прыжки в длину с места	2	Динамика прироста результатов не прослеживается	4	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Легкая атлетика»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив: приседание на одной ноге	2	Динамика прироста результатов не прослеживается	4	Прослеживается динамика прироста результатов
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Студенты специальной группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1 .Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 24.02.2021). – Текст: электронный.

2 .Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 24.02.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный.

3 .Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

8.2 Дополнительная учебная литература

1.Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник: [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2.Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин; Юго-зап. гос. ун-т. - - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 166 с. – Текст: электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.

2.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Практическая физическая культура для специальной группы»: методические рекомендации к самостоятельным занятиям студентов всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост. В. Н. Верютин. - Электрон. текстовые дан. (1201 КБ). - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 74 с. - Текст : электронный.

3. Практические занятия физической культурой в вузе. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 18 с. - Текст: электронный.

4. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 22 с. - Текст: электронный.

5. Практические занятия физической культурой в вузе: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2024. - 16 с. - Текст: электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

http://www.sport.pu.ru/ - спортивный портал

http://ftrainer.narod.ru - сайт учителя физической культуры

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/ - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На зачётные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата.

Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а также уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физический культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-18 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную,

научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы».

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала;
тренажерный зал;
зал тяжелой атлетики;
зал единоборств;
стадион;
бассейн
футбольное поле;
Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование:
-мячи волейбольные;
-мячи баскетбольные;
-мячи футбольные;
-столы теннисные;
-гири;
-стойки баскетбольные;
-сетка волейбольная;
-гантели;
-обручи;
-скакалки,
-фитбол-мячи,
-мячи медицинские;
-набор для настольного тенниса;
-эспандеры;
-степ платформы;
-секундомер;
-листы татами;
-маты гимнастические;
-стенка-гимнастическая;
-скамейки гимнастические
- перекладина гимнастическая.

13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заме-щённых	аннулированных	новых			

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
(наименование курса)
Практическая физическая культура для специальной группы

направление подготовки (специальность 08.03.01
(шифр согласно ФГОС
Строительство
и Строительство подготовки (специальности)
форма обучения очно-заочная
(очная, очно-заочная, заочная

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» является:
- изучение социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей полноценную социальную и психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальныхи профессиональных целей.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма
УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Разделы дисциплины

1. Оздоровительные занятия в режиме дня Комплексы упражнений
2. Общая физическая подготовка
3. Профилактическая и оздоровительная гимнастика
4. Легкая атлетика

5. Лыжная подготовка
6. Подвижные и спортивные игры
7. Плавание
8. Прикладная аэробика

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Оздоровительные занятия в режиме дня Комплексы упражнений	Проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия. Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями). Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «полном приседе»), без препятствий и через препятствия. Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.
2	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

		Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: -нарушений опорно-двигательного аппарата; -желудочно-кишечного тракта и почек; -нарушений зрения; -сердечнососудистой системы и ЦНС; -органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленных на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
4	Легкая атлетика	Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу
5	Лыжная подготовка	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие

		проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках
6	Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках
7	Плавание	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Общая подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).
8	Прикладная аэробика	Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
строительства и архитектуры
(наименование ф-та полностью)
_____ Е.Г. Пахомова
(подпись, инициалы, фамилия)
«31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Практическая физическая культура для специальной группы
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 08.03.01 Строительство.
шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Автомобильные дороги».
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очно-заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 08.03.01 Строительство и на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от « 25 » 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Автомобильные дороги» на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021 г., протокол № 1 .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и. о. зав. кафедрой _____ Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:

старший преподаватель _____ Верютин В.Н.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры промышленного и гражданского строительства « 31 » 08 20 21 , протокол № 1 .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Дубракова К.О.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 28 » 02 20 22 г. на заседании кафедры физического воспитания « 29 » 06 2022г., протокол № 12 .

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 27 » 02 20 23 г. на заседании кафедры физического воспитания « 05 » 06 2023г., протокол № 11 .

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 27 » 03 20 24 г. на заседании кафедры физического воспитания « 03 » 07 2024г., протокол № 12 .

Зав. кафедрой _____ С.В. Токарева

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол №9 «31» 03 2025г. на заседании кафедры физического воспитания от «18» 06 2025 г, протокол №11.

Зав. кафедры ФВ _____ (подпись) С.В. Тихарева (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол №8 «24» 02 2026г. на заседании кафедры физического воспитания от «30» 06 2026 г, протокол №12.

Зав. кафедры ФВ _____ (подпись) С.В. Тихарева (инициалы, фамилия)

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной*	*Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций*
код компетенции	*наименование компетенции*		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	**УК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических	**Знать: методы**, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

	профессиональной деятельности	особенностей организма	**Уметь:** эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. **Владеть** (или иметь опыт деятельности): **методами**, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма
		УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Уметь:** грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Владеть** (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. **Уметь:** соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. **Владеть** (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

2 Указание места дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы бакалавриата. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

3 Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	10
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	309,8
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	8

Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	10,2
в том числе:	
зачёт	0,2
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	Проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия. Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями). Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; в парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «полном приседе»), без препятствий и через препятствия. Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.
2	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением

		(гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: - нарушений опорно-двигательного аппарата; - желудочно-кишечного тракта и почек; - нарушений зрения; - сердечнососудистой системы и ЦНС; - органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленных на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

4	Легкая атлетика	Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.
5	Лыжная подготовка	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двушажным ходом; повороты при спуске способом «полуёлочка»; торможение способом «полуплуг».
6	Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.
7	Плавание	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Общая подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).
8	Прикладная аэробика	Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из

		различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.
10.	Темы по выбору обучаемых	Углубленные занятия по всем ранее представленным темам.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (*по неделям семестра*)	Компетенции
		лек. час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1-2	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	УК - 7
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	3-4	У-1-7 МУ-1-3	С 4	УК - 7
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	5-6	У-1,3,4 МУ-1, 2	С6 Ин 6	УК - 7
4.	Легкая атлетика	0	0	7-8	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	УК - 7
5.	Лыжная подготовка	0	0	9-10	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	УК - 7
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	11-13	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	УК - 7
7.	Плавание	0	0	14-16	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 14	УК - 7

8.	Прикладная аэробика	0	0	17-18	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	УК - 7
3 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1-3	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	УК - 7
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	4	У-1-7 МУ-1-3	С 4	УК - 7
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	5-7	У-1,3,4 МУ-1,2	С6 Ин 6	УК - 7
4.	Легкая атлетика	0	0	8	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	УК - 7
5.	Лыжная подготовка	0	0	9 – 10	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	УК - 7
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	11-12	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	УК - 7
7.	Плавание	0	0	13-16	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 14	УК - 7
8.	Прикладная аэробика	0	0	17-18	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	УК - 7
4 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1	У-1,2 МУ- 1	С 1 Ин 1	УК - 7
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	2-3	У-1-7 МУ-1-3	С 3	УК - 7
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	4-5	У-1,3,4 МУ-1,2	С 5 Ин 5	УК - 7

4.	Легкая атлетика	0	0	6-7	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 7 Ин 7	УК - 7
5.	Лыжная подготовка	0	0	8-9	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	УК - 7
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	10-11	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 11 Ин 11	УК - 7
7.	Плавание	0	0	12-13	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 13	УК - 7
8.	Прикладная аэробика	0	0	14	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 14 Ин 14	УК - 7
5 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1-3	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	УК - 7
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	4	У-1-7 МУ-1-3	С 4	УК - 7
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	5-7	У-1,3,4 МУ-1,2	С6 Ин 6	УК - 7
4.	Легкая атлетика	0	0	8	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	УК - 7
5.	Лыжная подготовка	0	0	9 – 10	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 8	УК - 7
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	11-12	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	УК - 7
7.	Плавание	0	0	13-16	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 14	УК - 7
8.	Прикладная аэробика	0	0	17-18	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	УК - 7

6 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1	У-1,2 МУ- 1	С 1 Ин 1	УК - 7
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	2	У-1-7 МУ-1-3	С 2	УК - 7
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	3-4	У-1,3,4 МУ-1,2	С4 Ин 4	УК - 7
4.	Легкая атлетика	0	0	5	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 5 Ин 5	УК - 7
5.	Лыжная подготовка	0	0	6-8	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	УК - 7
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	9-11	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 11 Ин 11	УК - 7
7.	Плавание	0	0	12-13	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 113	УК - 7
8.	Прикладная аэробика	0	0	14	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 14 Ин 14	УК - 7

С - собеседование, Р - реферат, Ин - индивидуальный норматив

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	2 семестр	15
2.	Общая физическая подготовка.	2 семестр	15
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	2 семестр	15
4.	Легкая атлетика	2 семестр	15
5.	Лыжная подготовка	2 семестр	15

6.	Подвижные и спортивные игры	2 семестр	15
7.	Плавание	2 семестр	7,9
Итого			97,9
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	3 семестр	35
2.	Общая физическая подготовка.	3 семестр	35
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	3 семестр	35
4.	Легкая атлетика	3 семестр	35
5.	Лыжная подготовка	3 семестр	35
6.	Подвижные и спортивные игры	3 семестр	35
7.	Плавание	3 семестр	1,9
Итого			211,9
Итого			309,8

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в интернет.

кафедрой:

- путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств;

путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий по организации самостоятельной работы студентов;

- тем рефератов;

- нормативных требований к зачётам.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в

сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

– целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

– применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в низ целеустремлённости, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

<table>
<tr><td rowspan="2">Код и наименование компетенции</td><td colspan="3">Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция</td></tr>
<tr><td>начальный</td><td>основной</td><td>завершающий</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr>
<tr><td rowspan="2">УК-7
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной</td><td>Физическая культура и спорт.</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="3">Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура.
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды.</td></tr>
</table>

социальной и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (*указывается название этапа из п.7.1)*	Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	Знать: основные методы и средства формирования и развития должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: пользоваться знаниями о формировании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт	Знать: методы, средства и приёмы динамичного развития должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: сознательно и регулярно пользоваться средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания должного уровня	Знать: закономерности и оптимальные методы и средства формирования, развития и совершенствования должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: продуктивно, регулярно и осознанно поддерживать должный уровень физической подготовленности для

	профессиональной деятельности	деятельности): основными навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): методами и средствами выстраивания продуктивного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами и технологиями, способствующими развитию и совершенствованию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий/ контрольных нормативов	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл. 7.2

	упражнений.					
2.	Общая физическая подготовка.	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно табл. 7.2
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно табл. 7.2
4.	Легкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно табл. 7.2
5.	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-5	Согласно табл. 7.2
6.	Подвижные и спортивные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Реферат Индивидуальный норматив	1-7	Согласно табл. 7.2
7.	Плавание	УК-7	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно табл. 7.2
8.	Прикладная аэробика	УК-7	Практические занятия. СРС	Реферат Индивидуальный норматив	1-6	Согласно табл. 7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);

- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- подтягивание на перекладине (юноши);
- наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
- подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
- отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки);
- жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши);
- плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности);
- составление комплекса упражнений утренней гимнастики;
- проведение комплекса упражнений утренней гимнастики;
- составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся;
- составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии.

Полный перечень контрольных нормативов

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки (сем)
Контрольно-зачетные нормативы и требования			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Балл	2-6
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	4-5
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-3
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-6
12	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	2-6
Контрольные функциональные пробы и тесты			
1	Функциональная проба (тест Руфье)	Оценка	2-6
2	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-6

3	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	2-6

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

Тематика рефератов

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

Вопросы для собеседования по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».

1. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
3. Основы методики самомассажа.
4. Нетрадиционные оздоровительные методики.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
7. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Вопросы для собеседования по теме «Общая физическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8. Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»

1. Оздоровительное значение подвижных игр. Гигиеническое значение подвижных игр. Образовательное значение подвижных игр.

2. Воспитательное значение подвижных игр. Формирование нравственно-волевых качеств в подвижной игре.

3. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.

4. Формы организации подвижных игр. Подготовка и проведение подвижных игр (выбор игры, подготовка места для игры, инвентаря, разметка площадки). Организация играющих. Размещение играющих, место руководителя при объяснении и проведении игры. Объяснение игры. Требование к рассказу игры.

5. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки. Структура соревновательной деятельности в спортивной деятельности.

6. Факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх

7. Учет возрастных особенностей и уровня подготовленности в процессе обучения спортивным и подвижным играм.

Реферат по теме «Прикладная аэробика»

1. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб) на занятиях по аэробике.

2. Музыкальная грамота (такт, сильная, слабая доли). Базовые шаги в базовой аэробике.

3. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).

4. Основы физиологии человека. Базовые шаги классической аэробики.

5. Базовые шаги в степ-аэробики. Методика составления простых связок.

6. Влияние осанки на обмен веществ человека. Упражнения на осанку.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний. умений, навыков и (или) опыта деятельности. характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.2016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Собеседование по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».	2	При проведении комплекса упражнений допускались незначительные ошибки	4	Комплекс упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив: челночный бег	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив: прыжки в длину с места	2	Динамика прироста результатов не прослеживается	4	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Легкая атлетика»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив: приседание на одной ноге	2	Динамика прироста результатов не прослеживается	4	Прослеживается динамика прироста результатов
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Студенты специальной группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1 .Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 24.02.2021). – Текст: электронный.

2 .Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 24.02.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный.

3 .Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

8.2 Дополнительная учебная литература

1.Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник: [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2.Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин; Юго-зап. гос. ун-т. - - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 166 с. – Текст: электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.

2.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Практическая физическая культура для специальной группы»: методические рекомендации к самостоятельным занятиям студентов всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост. В. Н. Верютин. - Электрон. текстовые дан. (1201 КБ). - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 74 с. - Текст : электронный.

3. Практические занятия физической культурой в вузе. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 18 с. - Текст: электронный.

4. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 22 с. - Текст: электронный.

5. Практические занятия физической культурой в вузе: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2024. - 16 с. - Текст: электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

http://www.sport.pu.ru/ - спортивный портал

http://ftrainer.narod.ru - сайт учителя физической культуры

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/ - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На зачётные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата.

Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а также уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физический культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-18 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную,

научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по предмету «Элективные дисциплины

по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы».

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала;
тренажерный зал;
зал тяжелой атлетики;
зал единоборств;
стадион;
бассейн
футбольное поле;
Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование:
-мячи волейбольные;
-мячи баскетбольные;
-мячи футбольные;
-столы теннисные;
-гири;
-стойки баскетбольные;
-сетка волейбольная;
-гантели;
-обручи;
-скакалки,
-фитбол-мячи,
-мячи медицинские;
-набор для настольного тенниса;
-эспандеры;
-степ платформы;
-секундомер;
-листы татами;
-маты гимнастические;
-стенка-гимнастическая;
-скамейки гимнастические
- перекладина гимнастическая.

13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заме-щённых	аннулированных	новых			