

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Экономика и гуманитарные науки»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

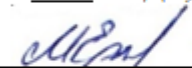
по дисциплине

Б.1.3.8.2 «Оздоровительная физическая культура»
направления подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое
обеспечение машиностроительных производств
профиль: «Технология машиностроения»

форма обучения – очная
курс – 1-3
семестр – 2-6
зачетных единиц – нет
часов в неделю – 4,4,4,2,2,
всего часов – 328
в том числе:
лекции – нет
коллоквиумы – нет
практические занятия – 256
лабораторные занятия – нет
самостоятельная работа – 72
зачет – 2-6
экзамен – нет
РГР – нет
курсовая работа – нет
курсовой проект – нет

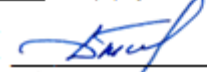
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры ЭГН

«30» мая 2023 года, протокол № 9

Зав. кафедрой  /Ермакова М.Л./

Рабочая программа утверждена на заседании УМКН

«23» июня 2023 года, протокол № 5

Председатель УМКН  /Тихонов Д.А./

Энгельс 2023

1. Цели и задачи дисциплины.

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» преподается для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений института очной формы обучения.

Базовой целью развития физической культуры студента, в широком смысле, является выполнение социального заказа на воспитание гармонично развитой личности путем удовлетворения потребностей данной сферой культуры, разработки ее важнейших характеристик, структуры программ по четырем направлениям развития:

- индивидуально-социализирующему;
- гуманитарно-образовательному;
- инновационно-педагогическому;
- предпринимательскому.

Цели образования, воспитания и развития находятся в динамической связи и при необходимости могут быть построены в различной композиции. К целям образования следует отнести формирование у студентов системы знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, фактами, причинно-следственными связями, закономерностями, принципами, правилами и в теории и в практике физической культуры.

К целям воспитания относится целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры.

Цели развития связаны с всесторонним развитием физических качеств и способностей, укреплением здоровья, совершенствованием телосложения, повышением общей работоспособности, гармоничным развитием интеллекта, воли, эмоциональной и мотивационно - потребностной сфер личности.

Задачи изучения дисциплины:

- выработать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- предоставить знания о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях спортом;
- помочь овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- выработать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- предоставить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» входит в часть дисциплин по выбору общеобразовательных программ бакалавриата. «Оздоровительная физическая культура» представляет собой уникальную учебную дисциплину, реализация которой проходит, главным образом, во внеаудиторной форме. Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. На данном этапе своего развития студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных комплексов физических упражнений по гимнастике, специальных упражнений по легкой атлетике и наиболее распространенным видам спортивных игр.

3. Требования к результатам освоения студентами дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: УК–7.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- средства физического воспитания и спорта (теорию, методику, практику)
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов с учетом выбранной профессии.

Уметь:

- уметь осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- диагностировать состояние здоровья и его оценку, основные формы врачебного контроля, самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для контроля и оценки функциональной подготовленности, физического развития и физической подготовленности;
- применять средства и методы физической культуры для направленного развития психофизических качеств, систематически сдавать нормы комплекса ГТО в соответствии своей возрастной группы.

Владеть:

- способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни, методов физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня здоровья, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а именно:
- методикой составления индивидуальных программ физического самовоспитания;
- методическими основами занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- основами методики самомассажа;
- методикой корригирующей гимнастики для глаз;
- методами оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовки.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции (составляющей компетенции)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} . – выбирает здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности..
	ИД-2 _{УК-7} . – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
	ИД-3 _{УК-7} Владеет навыками самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной культурой.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
<p>ИД-1_{ук-7}. – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности..</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знает роль и значение физической культуры и здоровья в профессиональном становлении личности; - знает правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. - знает цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства и методы формирования психо-физических качеств посредством игровых видов спорта и физической культуры, необходимых в профессиональной деятельности; - знает основы здорового образа жизни; - знает основы организации активного отдыха в выходные дни для восстановления функциональных резервов организма; - знает основы методики самостоятельных занятий; - знает цели и задачи производственной физической культуры; - знает формы и виды производственной гимнастики; - знает правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики производственной гимнастики; - знает основы самомассажа; - знает основы здоровьесберегающих технологий способствующие профилактике и сохранению профессионального здоровья; - знает влияние биоритмов на работоспособность и профессиональную деятельность человека.
	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывает комплексы общеразвивающих упражнений для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии; - разрабатывает комплексы гигиенической гимнастики, производственной гимнастики: физкультурминутки, физкультурпаузы, микропаузы активного отдыха; - владеет техникой выполнения общеразвивающих физических упражнений, навыками использования средств физической культуры в профилактических и оздоровительных целях; - владеет актуальными здоровьесберегающими средствами, методами, технологиями для профилактики профессиональных заболеваний; - владеет техникой самомассажа; - владеет методами самодиагностики своего здоровья, самосовершенствования своего образа и стиля жизни; - владеет методами сохранения профессионального здоровья; - владеет методами профилактики последствий

	<p>стрессовых ситуаций (аутотренинг, релаксация). Применяет на практике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в сохранении и укреплении здоровья, развития качеств и свойств личности,
	<p>необходимых в избранной профессии;- здоровье сберегающие технологии в производственной деятельности и в быту;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и технологии формирования, укрепления и сохранения профессионального здоровья; - анализирует и оценивает состояние своего здоровья и влияние на него факторов окружающей и производственной среды; - выявляет производственные факторы, отрицательно влияющие на здоровье; - активизирует внешние и внутренние ресурсы для сохранения профессионального здоровья и своих сотрудников; - организует свой образ жизни с позиций здоровье сбережения; - использует активный отдых в выходные дни для восстановления функциональных резервов организма.
ИД-Зук-7 Владеет навыками самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной культурой.	<ul style="list-style-type: none"> - знает социально-биологические основы физической культуры, а также основы здорового образа и стиля жизни; - умеет применять средства и методы физической культуры для самостоятельного развития психофизических качеств; - владеет методами и навыками самостоятельных занятий физической культурой а также самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовки

4. Распределение трудоемкости (час.) дисциплины по темам и видам занятий

№ Модуля	№ Недели	№ Темы	Наименование Темы	Часы/ Из них в интерактивной форме					
				Всего	Лекции	Коллоқ-мы	Лабор-е	Практич-е	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1- 16	1-6	Спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика	82	–	–	–	64	18
3 семестр									
2	1- 16	5-10	Гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры	82	–	–	–	64	18
4 семестр									
3	1-16	11-16	Спортивные игры, легкая атлетика	82	–	–	–	64	18
5 семестр									
4	1-16	17-21	Лёгкая атлетика, спортивные	38	–	–	–	32	6

			игры						
6 семестр									
5	1-16	22-25	Спортивные игры, легкая атлетика	44	–	–	–	32	12
Всего				328	–	–	–	256	72

5. Содержание лекционного курса

Лекционный курс по дисциплине не предусмотрен.

6. Содержание коллоквиумов

Коллоквиумы по дисциплине не предусмотрены.

7. Перечень практических занятий

№ темы	Всего часов	№ занятия	Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемые на практическом занятии	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
	64		2 семестр	
1	20	1-10	<p>Баскетбол. Правила игры, разметка игровой площадки и разметка, вес мяча, размеры оборудования для игры. Техника перемещений (бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом: ловля (двумя руками, одной рукой), передачи (двумя руками сверху, двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча). Броски (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, добивание мяча, бросок в прыжке, бросок в движении штрафные броски). Ведение мяча (на месте и в движении:- правой и левой рукой). Техника игры в защите и нападении. Техника овладения мячом и противодействия: перехват (перехват передачи, перехват при ведении мяча); вырывание (рывком на себя, толчком на противника вперед-вниз); взятие отскока мяча; выбивание (из рук, выбивание при ведении мяча); накрывание; отбивание. Тактика игры. Тактика нападения: индивидуальные действия (без мяча, действия игрока с мячом); групповые действия: взаимодействие двух игроков (передай и выходи, заслон, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон). Командные действия: стремительное нападение (быстрый прорыв, эшелонированный прорыв). Тактика защиты: индивидуальные действия (опека игрока без мяча, действия игрока против игрока с мячом); групповые действия (взаимодействие двух игроков: подстраховка, проскальзывание, переключение); взаимодействие трех игроков. Командные действия: личная защита; зонная защита; подвижная защита (прессинг): личный прессинг, зонный прессинг; смешанная защита. Двухсторонние игры.</p> <p>Для студентов специальной медицинской группы и</p>	1-6

			освобожденных от практических занятий (в зависимости от тяжести заболевания) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.	
2	4	11-12	Настольный теннис: овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи мяча. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание. Спортивно - игровая деятельность. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от тяжести заболевания) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.	1-6
3	10	13-17	Дартс: совершенствование техники игры. Соревновательная деятельность. Судейство.	1-6
4	10	18-22	Волейбол: техника подачи и приема мяча – снизу и сверху, передача, игра в парах. Командные игры по правилам. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от тяжести заболевания) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.	1-6
5	4	23-24	Гимнастика: Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах. Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление. Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения оздоровительно корректирующей направленности, упражнения для профилактики нарушений осанки. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм. Специальная физическая подготовка: дыхательная гимнастика, упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса, силы рук и ног: подтягивание на перекладине; поднимание ног из и. п. вис на перекладине; сгибание и разгибание рук на брусьях; поднимание туловища из и.п. лежа руки за головой; сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке; прыжки через скакалку. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от тяжести заболевания) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника	1-6

			самоконтроля.	
6	16	25-32	<p>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 30 м, 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с хода и с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, прыжки в шаге; подскоки, переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.</p> <p>Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование. Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка - равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км, для женщин - до 1,5 км. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две. Контрольные прыжки. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.</p>	1-6
	64		3 семестр	
5	4	1-2	<p>Гимнастика Специальная физическая подготовка: дыхательная гимнастика, упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса, силы рук и ног: подтягивание на перекладине; поднимание ног из и. п. вис на перекладине; сгибание и разгибание рук на брусьях; поднимание туловища из и.п. лежа руки за головой; сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке; прыжки через скакалку.</p> <p>Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах.</p> <p>Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на</p>	1-6

			<p>расслабление.</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения оздоровительно корректирующей направленности, упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и отдельных групп мышц. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.</p>	
6	10	3-13	<p>Легкая атлетика Формирование физических качеств посредством легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 30 м, 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с хода и с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, прыжки в шаге; подскоки, переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.</p> <p>Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование. Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка - равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км, для женщин - до 1,5 км. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-6 м прыжки в «шаге» через два на третий, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две. Контрольные прыжки. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.</p>	1-6
7	4	14-15	<p>Футбол. Правила игры в футбол. Разметка игрового поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры без мяча: стойки и перемещения (бег, прыжки, остановки, повороты). Техника игры с мячом: удары по мячу (внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, внутренней частью подъема стопы), остановка (прием мяча) катящегося мяча (внутренней</p>	1-6

			<p>стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой), Ведение мяча (дриблинг) (носком ноги, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема). Отбор мяча (выпадом, толчком плеча в плечо соперника и подкатом). Обманные движения (финты). Техника игры вратаря (стойка, ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, овладение мячом, введение мяча в игру). Функции игроков. Тактика нападения (индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия). Тактика защиты (индивидуальные тактические действия, групповые действия в защите, командная тактика защиты). Спортивно - игровая деятельность. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.</p>	
8	12	16-21	<p>Дартс: совершенствование техники игры. Соревновательная деятельность. Судейство.</p>	1-6
9	30	22-29	<p>Волейбол. Правила игры в волейбол. Размеры волейбольной площадки и разметка, вес волейбольного мяча. Техника игры: исходные положения (стойки и перемещения), нижняя боковая и прямая подача мяча, верхняя прямая подачи мяча, приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, игра в парах, игры в квадрате. Тактика нападения: тактика подачи, тактика передач, обманы. Тактика защиты: блокирование, прием мяча с подачи и от нападающего удара, страховка. Командные игры по правилам.</p> <p>Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.</p>	1-6
10	4	30-31	<p>Настольный теннис: овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи мяча. Прием, нападение, защита.</p> <p>Индивидуальное состязание. Парное состязание. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.</p>	1-6
	64		4 семестр	
11	20	1-10	<p>Баскетбол. Правила игры, разметка игровой площадки и разметка, вес мяча, размеры оборудования для игры. Техника перемещений (бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом: ловля (двумя руками, одной рукой), передачи (двумя руками сверху, двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча). Броски (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, добивание мяча, бросок в прыжке, бросок в движении штрафные броски). Ведение мяча (на месте и в движении:- правой и</p>	1-6

			<p>левой рукой). Техника игры в защите и нападении. Техника овладения мячом и противодействия: перехват (перехват передачи, перехват при ведении мяча); вырывание (рывком на себя, толчком на противника вперед-вниз); взятие отскока мяча; выбивание (из рук, выбивание при ведении мяча); накрывание; отбивание. Тактика игры. Тактика нападения: индивидуальные действия (без мяча, действия игрока с мячом); групповые действия: взаимодействие двух игроков (передай и выходи, заслон, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон). Командные действия: стремительное нападение (быстрый прорыв, эшелонированный прорыв). Тактика защиты: индивидуальные действия (опека игрока без мяча, действия игрока против игрока с мячом); групповые действия (взаимодействие двух игроков: подстраховка, проскальзывание, переключение); взаимодействие трех игроков. Командные действия: личная защита; зонная защита; подвижная защита (прессинг): личный прессинг, зонный прессинг, смешанная защита. Двухсторонние игры. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.</p>	
12	8	11-14	<p>Настольный теннис: овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи мяча. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.</p>	1-6
13	8	15-18	<p>Футбол: техника ведения мяча, остановка, удар по мячу, техника остановки мяча. Обучение технике ударов по воротам: удар подъемом, удар внутренней и внешней стороной стопы, удар с ходу, крученые удары. Игра в «квадратах» 3x1, 4x2. Двухсторонние игры по правилам. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.</p>	1-6
14	4	19-20	<p>Бадминтон: овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи волана. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.</p>	1-6
15	8	21-24	<p>Волейбол. Техника игры: исходные положения (стойки и перемещения), нижняя боковая и прямая подача мяча,</p>	1-6

			верхняя прямая подачи мяча, приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, игра в парах, игры в квадрате. Тактика нападения: тактика подачи, тактика передач, обманы. Тактика защиты: блокирование, прием мяча с подачи и от нападающего удара, страховка. Командные игры по правилам. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.	
16	16	25-32	<p>Легкая атлетика Формирование физических качеств посредством легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 30 м, 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с хода и с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, прыжки в шаге; подскоки, переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.</p> <p>Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование. Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка - равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км, для женщин - до 1,5км. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две. Контрольные прыжки. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.</p>	1-6
	32		5 семестр	
17	6	1-3	<p>Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо- физических качеств посредством легкой атлетики.</p> <p>Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической</p>	1-6

			подготовки, ведение Дневника самоконтроля.	
18	10	4-8	Волейбол: Соревновательная деятельность в рамках Спартакиады 3 курса. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо- физических качеств посредством игровых видов спорта. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля. Судейство соревнований.	1-6
19	10	9-13	Баскетбол: Соревновательная деятельность в рамках Спартакиады 3 курса. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо- физических качеств посредством игровых видов спорта. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля. Судейство соревнований.	1-6
20	2	14	Футбол: Соревновательная деятельность в рамках Спартакиады 3 курса. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо- физических качеств посредством игровых видов спорта. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля. Судейство соревнований.	1-6
21	4	15-16	Настольный теннис: Соревновательная деятельность в рамках Спартакиады 3 курса. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо- физических качеств посредством игровых видов спорта. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля. Судейство соревнований.	1-6
	32		6 семестр	
22	8	1-4	Баскетбол: спортивно-игровая деятельность. Соревновательная деятельность. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо- физических качеств посредством игровых видов спорта. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля. Судейство соревнований.	1-6

23	12	5-10	Волейбол: спортивно-игровая деятельность. Соревновательная деятельность. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством игровых видов спорта. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля. Судейство соревнований. Судейство соревнований.	1-6
24	4	11-12	Настольный теннис: овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи мяча. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством игровых видов спорта. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля. Судейство соревнований. Судейство соревнований.	1-6
25	8	13-16	Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством элементов легкой атлетики. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля. Судейство соревнований.	1-6

Распределение студентов в учебные отделения

На основании данных о состоянии здоровья и физического развития студенты распределяются для занятий физическими упражнениями на основную и специальную медицинские группы.

Основная медицинская группа. К этой группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья с хорошим физическим развитием. Занятия в этой группе проводят в полном объеме по учебным программам физической культуры, а так же студентам основной группы разрешаются занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.

Специальная медицинская группа. К этой группе относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, допущенные к выполнению учебной работы, но требующие ограничения физических нагрузок. С учетом медицинских показаний и противопоказаний в зависимости от заболевания в специальном учебном отделении комплектуются группы «А», «Б», «В» и лечебная (освобожденные от практических занятий). Занятия в специальном учебном отделении направлены на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на формирование профессионально-прикладных психофизических качеств. В начале каждого

учебного года студенты специальной медицинской группы обязаны предоставлять справку ВК о состоянии здоровья с рекомендациями физкультурной группы. Студенты, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на занятиях. Для них разработаны требования для аттестации. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения лечащего врача.

Перевод студентов в специальную медицинскую группу по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

Занятия со студентами специального учебного отделения (юноши и девушки вместе)

Практические занятия студентов специального учебного отделения проводятся на открытых площадках и в спортивных залах. В холодный период времени года занятия проводятся только в закрытых помещениях. Содержательная часть практических занятий включает в себя элементы спортивных игр: бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, практическое освоение здоровьесберегающих технологий. Соревновательная деятельность возможна по дартс и настольному теннису. Состязательность возможна при проведении Спартианских игр. При выборе конкретных приемов работы и упражнений используется индивидуальный подход, позволяющий максимально полно учитывать показания и противопоказания для занятий теми или иными видами спорта. Учебная дисциплина «Игровые виды спорта» для студентов специальной медицинской группы в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическими упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия направлены на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий. Помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий, технически правильное выполнение и проведение с группой разученных на занятиях профилактических комплексов физических упражнений (физкультминутки, физкультурных пауз), использование разработанных комплексов профилактических упражнений в течение учебного дня. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, производственной физической культуры, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Занятия со студентами групп спортивного совершенствования (спортивные секции по видам спорта)

Студенты основного отделения, имеющие хорошую физическую и спортивную подготовку, желание углубленно заниматься одним из видов спорта, зачисляются в группы спортивного совершенствования (спортивные секции).

Учебные группы спортивных секций создаются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база.

Непосредственную организацию работы спортивных секций, использование специальных методик, инвентаря и оборудования осуществляют тренеры-педагоги. Они же

планируют тренировочные занятия в спортивных секциях, ведут учет посещаемости занятий студентами-спортсменами и контроль их результатов.

Общий контроль спортивно-учебного процесса в спортивных секциях осуществляет заместитель директора по организационно-воспитательной работе Энгельского технологического института.

Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований.

8. Перечень лабораторных работ

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

9. Задания для самостоятельной работы студентов

№ Темы	Всего часов	Задания, вопросы, для самостоятельного изучения (задания)	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4
1-25	72	Самостоятельные занятия по формированию психо-физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне». Изучение правил, техники и тактики игровых видов спорта (баскетбол, бадминтон, волейбол, футбол, настольный теннис, дартс). Здоровьесбережение студента: применение на практике здоровьесберегающих технологий и самосохранительного поведения, ведение Дневника самоконтроля.	1-4

10. Расчетно-графическая работа

Расчетно-графическая работа по дисциплине не предусмотрена.

11. Курсовая работа

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

12. Курсовой проект

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура» (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) применяются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Критерии определения сформированности компетенций на различных уровнях их формирования

№	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	Пороговый уровень	Обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ОПОП ВО	<p>Знает: знает простейшие методики самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Умеет: использовать средства физической культуры для укрепления здоровья.</p> <p>Владеет: владеет методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).</p>
2	Продвинутый уровень	Превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза	<p>Знает: знает методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, работоспособностью, усталостью, утомлением и средства для их направленной коррекции.</p> <p>Умеет: применять на практике здоровьесберегающие технологии и самосохранительное поведение.</p> <p>Владеет: опытом занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта для развития профессионально важных физических и психических качеств.</p>
3	Высокий уровень	Максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования	<p>Знает: методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, формы, методы, средства физической культуры, способствующие укреплению здоровья, повышения уровня физической подготовленности.</p> <p>Умеет: творчески подходит к использованию основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта</p> <p>Владеет: ведет и пропагандирует здоровый образ жизни, применяет средства профессионально-прикладной физической культуры для направленного развития физических качеств, систематически сдает контрольные нормативы и нормы комплекса ГТО в соответствии своей возрастной группы.</p>

Компетенция УК-7 считается сформированной в том случае, если студент выполнил все предусмотренные практические задания, самостоятельную работу, прошел промежуточную аттестацию по тестовым заданиям и сдал зачет по дисциплине.

Уровень освоения учебных дисциплин обучающимися определяется по следующим критериям: зачтено, незачтено.

Критерий	Характеристика
Зачтено	<p>выставляется студенту, который:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прочно усвоил предусмотренный программный материал; - свободно оперирует понятиями изучаемой темы, знает роль и значение контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой, знает и выполняет технику безопасности, а также - <p>для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение дневника самонаблюдения, теоретическое прохождение тем рабочей программы; <p>- для студентов, относящихся к специальной медицинской группе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прохождение программы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров; - знание понятий изучаемой темы, технику безопасности, роли и значения контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой; - самостоятельное выполнение самооценки состояния здоровья и образа жизни на основании тестов, функциональных проб, субъективных показателей во взаимосвязи с биосоциальными факторами (возрастом, полом, курсом обучения, специальностью, географией вуза) и личностными ресурсами (местом здоровья в системе ценностей, самоактуализацией и гибкостью); - приобретение навыков выполнения простейших методов самонаблюдения за состоянием своего здоровья, изменениями, происходящими в функциональных системах под воздействием физических упражнений, составление комплексов физических упражнений различной направленности для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <p>- для студентов основной медицинской группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и выполнение техники безопасности; - знание правил игры игровых видов спорта; - регулярное посещение занятий и своевременная сдача контрольных нормативов; <p>- для студентов спортивных отделений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и выполнение техники безопасности; - знание правил игры игровых видов спорта; - полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов; - для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической

	подготовленности.
Незачтено	выставляется студенту, который не посещал учебные занятия

По итогам обучения в II-VI семестрах студенты получают зачет по игровым видам спорта.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанным таблицам.

Студенты специальной медицинской группы от сдачи нормативов освобождаются. Студенты групп спортивного совершенствования аттестуются по итогам посещения учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях городского и областного масштабов.

Вопросы для зачета

Задания итоговой аттестации для студентов 1-го курса специальной медицинской группы

- Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:
 - 9 ступеней;
 - 11 ступеней;
 - 12 ступеней.
- Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:
 - положение о ВФСК ГТО;
 - указ Президента о возрождении ВФСК ГТО;
 - методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО
- Испытание «Бег на 60 метров» выполняется:
 - с низкого старта;
 - с высокого старта;
 - с низкого или высокого старта.
- Испытание «Плавание» проводится на дистанциях:
 - 10, 15, 25, 50 метров;
 - 10, 25, 50 метров;
 - 10, 25, 50, 100 метров.
- Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной, в том числе и физкультурно-спортивной деятельности:
 - физическая подготовленность;
 - физическое развитие;
 - физическое совершенство;
 - физическая подготовка.

6. Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанными программой действиями (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки:

- а) методы строго регламентированного упражнения;
- б) игровой метод;
- в) соревновательный метод;
- г) метод воспитания личности.

7. Наиболее распространенным методом совершенствования силовых способностей является:

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:

- а) метод интервального упражнения;
- б) метод повторного упражнения;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

9. При помощи каких методов совершенствуют координационные способности:

- а) метод равномерного упражнения;
- б) игровой метод;
- в) соревновательный метод.

10. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения подготовительной части занятия:

- 1 - бег;
- 2 - упражнения для мышц ног;
- 3 - упражнения для мышц туловища;
- 4 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 5 - ходьба с дыхательными упражнениями;
- 6 – прыжки

11. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:

- а) положение о ВФСК ГТО;
- б) указ Президента о возрождении ВФСК ГТО;
- в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО

12. Испытание (тест) «Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия» относится к:

- а) обязательным испытаниям;
- б) испытаниям по выбору;
- в) военно-прикладным испытаниям.

13. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

14. Выносливость человека не зависит от :

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

15. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

16. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- в) способность человека быстро набирать скорость

17. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

18. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.

19. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин
- б) 170-180 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин

20. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был до начала урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка:

- а) мала и её следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но её можно повторить;

Критерии оценки

100 % правильных ответов – 5,

85% - 4,

75% - 3.

Таблица 1 – Задания итоговой аттестации для студентов 2-го курса специальной медицинской группы

№	Задания /вопрос	Критерии оценки
1	Билет № 1 1.Техника игры в волейбол: виды подачи. Техника выполнения. 2.Техника игры в баскетбол: основные виды и приемы перемещений.	Таблица 3.

	3. Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой комплекс упражнений гимнастики для глаз «На море».	
2	Билет № 2 1. Перечислите легкоатлетические упражнения, включенные в вашу возрастную ступень комплекса ГТО. 2. Техника и тактика игры в баскетбол: «быстрый отрыв» 3. Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой комплекс упражнений гимнастики для глаз «Геометрические фигуры».	Таблица 3.
3	Билет № 3 1. Научное определение понятия «Физическое воспитание». 2. Назовите основы техники бросков мяча в корзину. 3. Умение работы в коллективе и с коллективом: Проведите с группой комплекс упражнений для развития гибкости. Ваш тест на гибкость по комплексу ГТО.	Таблица 3.
4	Билет № 4 1. Назовите разделы техники игры в баскетбол. 2. Прикладное значение плавания в жизни человека. Можно ли самому научиться плавать. Норматив по комплексу ГТО. 3. Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения вводной части урока. Проведите с группой урочную разминку.	Таблица 3.
5	Билет № 5 1. Перечислите основные положения «Ответственность самих занимающихся на занятиях по дисциплине Физическая культура». 2. Подводящие упражнения для освоения стартового разгона в беге на короткие дистанции. 3. Умение работы в коллективе и с коллективом: Обозначьте цель и основные положения методики проведения утренней гигиенической гимнастики. Проведите с группой комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	Таблица 3.
6	Билет № 6 1. Чем ходьба отличается от бега. Виды ходьбы. Постановка стопы на грунт. Работа рук. 2. Техника передвижения на лыжах. Меры предосторожности, исключаящие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожении. 3. Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения комплекса упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки. Проведите комплекс упражнений на восстановление дыхания.	Таблица 3.
7	Билет № 7 1. На сколько частей принято условно подразделять технику бега на короткие дистанции. 2. Физическое качество: быстрота. Упражнения для развития быстроты. Контрольное тестирование по комплексу ГТО. 3. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.	Таблица 3.
8	Билет № 8 1. Обозначьте цель блока понятий «Ответственность самих занимающихся». 2. Физическое качество: выносливость. Основные правила развития этого качества в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	Таблица 3.

	<p>Упражнения для развития выносливости. Что входит в тестирование по комплексу ГТО.</p> <p>3. Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой гимнастику для глаз «На море».</p>	
9	<p>Билет № 9</p> <p>1. Цель общеразвивающих упражнений.</p> <p>2. Физическое качество: сила. Упражнения для развития силы. Контрольное тестирование по комплексу ГТО.</p> <p>3. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: составьте комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и проведите с группой.</p>	Таблица 3.
10	<p>Билет № 10</p> <p>1. Техника игры в волейбол: виды подачи. Техника выполнения.</p> <p>2. Техника игры в баскетбол: прием и передачи мяча на месте.</p> <p>3. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики формирования правильной осанки, постройте группу, поздоровайтесь, проговорите девиз и проведите комплекс упражнений на осанку.</p>	Таблица 3.
11	<p>Билет № 11</p> <p>1. Перечислите основные физические качества человека.</p> <p>2. Физическое качество: гибкость. Упражнения для развития гибкости. Физическое качество: сила. Упражнения для развития силы. Назовите контрольное тестирование по комплексу ГТО.</p> <p>3. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: Обозначьте цель и основные положения методики составления комплекса общеразвивающих упражнений. Провести комплекс упражнений с группой.</p>	Таблица 3.
12	<p>Билет № 12</p> <p>1. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Какие физические качества тестируются.</p> <p>2. Техника игры в волейбол: прием и передачи мяча.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите с группой простейшую пробу Ромберга.</p>	Таблица 3.
13	<p>Билет № 13</p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Перечислите ступени по возрастным группам. Определите свою.</p> <p>2. Цель специально-беговых упражнений. Техника выполнения.</p> <p>3. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите с группой комплекс специальных беговых упражнений.</p>	Таблица 3.
14	<p>Билет № 14</p> <p>1. Техника игры в волейбол: прием и передачи мяча.</p> <p>2. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пульсометрии. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите пульсометрию.</p>	Таблица 3.
15	<p>Билет № 15</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</p> <p>2. Техника бега на средние дистанции. Особенности техники бега по дистанции.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом:</p>	Таблица 3.

	проведите тестирование.	
16	Билет № 16 1.Основания для комплектование физкультурных групп для занятий физической культурой и спортом. 2.Техника бега на средние дистанции. Особенности финиширования. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения динамометрии. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите динамометрию.	Таблица 3.
17	Билет № 17 1. Техника бега на короткие дистанции. Финиширование. 2.Техника игры в баскетбол: ведение мяча и бросок в кольцо. Ритм 2-х шагов. Двойное ведение в баскетболе. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).	Таблица 3.
18	Билет № 18 1.Назовите основные признаки утомления на занятиях физической культурой. 2.Техника бега на короткие дистанции: старт и стартовый разбег. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	Таблица 3.
19	Билет № 19 1.Техника игры в баскетбол: штрафные броски. 2.Техника бега на короткие дистанции: бег по дистанции. Работа рук. Постановка стопы на грунт. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.	Таблица 3.
20	Билет № 20 1.Техника игры в баскетбол: ведение, 2 шага бросок мяча в корзину. Особенности ритма 2-х шагов. Пробежки в баскетболе. 2.Техника бега на короткие дистанции. Опишите технику низкого старта. 3.Производственная гимнастика: виды. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите физкультминутку.	Таблица 3.
21	Билет № 21 1.Техника игры волейбол: прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. 2.Техника прыжка в длину с места. 3. Производственная гимнастика: виды. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите физкультурную паузу.	Таблица 3.
22	Билет № 22 4.Как определить соответствие нагрузки функциональным возможностям занимающихся. 5.Техника метания гранаты с места. Положение натянутого лука. 6.Покажите умение работать в коллективе: комплекс упражнений производственной вводной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).	Таблица 3.
23	Билет № 23 1.Самоконтроль на занятиях физической культурой. Субъективные и объективные показатели. 2.Техника бега на короткие дистанции. Опишите технику низкого старта. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите	Таблица 3.

	разминку для баскетболиста.	
24	Билет № 24 1. Определите уровень интенсивности нагрузок при занятиях физическими упражнениями. Её зависимость от ЧСС. 2. Техника прыжка в длину с места. 3. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.	Таблица 3.
25	Билет № 25 1. Как определить соответствие нагрузки функциональным возможностям занимающихся. 2. Техника метания гранаты с места. 3. Покажите умение работать в коллективе: комплекс упражнений производственной вводной гимнастики.	Таблица 3.

Таблица 2 – Задания итоговой аттестации для студентов 3-го курса специальной медицинской группы

№	Задания /вопрос	Критерии оценки
1	Билет № 1 1. Обозначьте цель занятий физической культурой и спортом. 2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Весоростовой индекс Кетле. 3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой комплекс упражнений гимнастики для глаз «На море».	Таблица 3.
2	Билет № 2 1. Напишите научное определение понятия «физическая культура». 2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Индекс Брока-Бругша. 3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой комплекс упражнений гимнастики для глаз «Геометрические фигуры».	Таблица 3.
3	Билет № 3 1. Напишите научное определение понятия «Физическое воспитание». 2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Массу тела (вес) для взрослых по формуле Бернгарда. 3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой комплекс упражнений гимнастики для глаз «Геометрические фигуры».	Таблица 3.
4	Билет № 4 1. Напишите научное определение понятия «соматоскопия». 2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс Эрисмана. 3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения вводной части урока. Проведите с группой урочную разминку.	Таблица 3.
5	Билет № 5 1. Обозначьте цель самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом. 2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте показатель крепости телосложения по Пинье. 3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения утренней	Таблица 3.

	гигиенической гимнастики. Проведите с группой комплекс упражнений Утренней гигиенической гимнастики.	
6	Билет № 6 1. Чем ходьба отличается от бега. 2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс КЭК. 3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения комплекса упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки. Проведите комплекс упражнений на восстановление дыхания.	Таблица 3.
7	Билет № 7 1. Что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни». 2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс Кердо. 3. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.	Таблица 3.
8	Билет № 8 1. Обозначьте цель блока понятий «Ответственность самих занимающихся». 2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Коэффициент экономизации кровообращения. 3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой гимнастику для глаз «На море».	Таблица 3.
9	Билет № 9 1. Что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни». 2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс Кердо. 3. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.	Таблица 3.
10	Билет № 10 1. Что включает в себя понятие «Здоровье». 2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте весоростовой индекс Кетле. 3. Обозначьте цель и основные положения методики формирования правильной осанки. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: построить группу, поздороваться, проговорить девиз и провести комплекс упражнений на осанку.	Таблица 3.
11	Билет № 11 1. Перечислите основные физические качества человека. 2. Напишите по каким пробам определяется тренированность дыхательной системы человека. 3. Обозначьте цель и основные положения методики формирования правильной осанки. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: построить группу, поздороваться, проговорить девиз и провести комплекс упражнений на осанку.	Таблица 3.
12	Билет № 12 1. Перечислите основные физические качества человека. 2. Опишите последовательность выполнения Ортостатической пробы. Укажите норму для здорового человека. 3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите с группой простейшую пробу Ромберга.	Таблица 3.
13	Билет № 13 1. Что такое комплекс ГТО. Цели и задачи.	Таблица 3.

	<p>2. Напишите по каким пробам определяется реакция организма на физическую нагрузку.</p> <p>3. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите с группой простейшую пробу Ромберга</p>	
14	<p>Билет № 14</p> <p>1. Напишите научные определения понятий «тахикардия», «брадикардия», «аритмия».</p> <p>2. Опишите последовательность выполнения Клиностатической пробы. Укажите норму для здорового человека.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пульсометрии. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите пульсометрию.</p>	Таблица 3.
15	<p>Билет № 15</p> <p>1. Напишите научные определения понятий «тахикардия», «брадикардия», «аритмия», «пульсометрия».</p> <p>2. Цель одномоментной функциональной пробы. Опишите одномоментную функциональную пробу. Формула.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите тестирование.</p>	Таблица 3.
16	<p>Билет № 16</p> <p>1. Напишите научное определение понятия «динамометрия»</p> <p>2. Цель индекса КЭК. Напишите формулу, рассчитайте коэффициент экономизации кровообращения. Укажите норму для здорового человека.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения динамометрии. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите динамометрию.</p>	Таблица 3.
17	<p>1. Что включает в себя понятие «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями». Виды и формы контроля.</p> <p>2. Дайте характеристику индекса Эрисмана. Напишите формулу. Рассчитайте свой. Оцените полученный результат.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Штанге и пробы Генчи. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: определите типы дыхания измерьте количество вдохов и выдохов в минуту. Оцените полученные результаты.</p>	Таблица 3.
18	<p>1. Понятие ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка). Значение. Средства ППФП.</p> <p>2. По каким пробам можно определить тренированность дыхательной системы. Методика проведения функциональных проб.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения утренней гигиенической гимнастики. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите комплекс упражнений УГГ.</p>	Таблица 3.

Таблица 3 – Критерии оценивания (Билет из 3-х вопросов)

Отметка	Число баллов, необходимое для получения отметки (зачета)
«5» (отлично) демонстрирует глубокое понимание сущности материала, знает формулы, умело производит расчеты, на высоком уровне владеет здоровьесберегающими технологиями и навыками работы с коллективом.	15 - каждый правильный ответ 5 баллов
«4» (хорошо) 1-2 мелких неточностей или незначительных	12 - каждый правильный ответ

ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала; небольшие неточности и незначительные ошибки в научных определениях, формулах, расчетах, уверенная работа с коллективом.	4 балла
«3» (удовлетворительно) неуверенное изложение основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей. Слабое знание формул и умения применить знания приобретенного в процессе занятий опыта работы с коллективом	9 - каждый правильный ответ 3 балла
Пересдача зачета: отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы преподавателя.	менее 9

Студенты специального учебного отделения и освобожденные от практических занятий от сдачи контрольных нормативов освобождаются, но отчитываются по здоровьесберегающим технологиям: Дневнику самонаблюдения, который ведется на протяжении всего периода обучения в каждом семестре. В Дневнике фиксируются результаты индивидуального контроля за состоянием своего здоровья и физического развития. На кафедре есть методико-практический кабинет с необходимым оборудованием, на сайте в разделе СРС расположена «Памятка студенту специальной медицинской группы».

Для студентов основного отделения оценочными средствами для проведения промежуточной аттестации выступают тестовые контрольные нормативы. Они являются обязательными для студентов 1- 3 курсов.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы по волейболу (1 и 2 курсы):

№	Задание	Оценка в баллах	Количество касаний без потери мяча	Оценка за технику
1	Передача мяча	5	20	Субъективная преподавателя
2	Передача мяча	4	18	Субъективная преподавателя
3	Передача мяча	3	16	Субъективная преподавателя
4	Передача мяча	2	12	Субъективная преподавателя
5	Передача мяча	1	10	Субъективная преподавателя
5	Передача мяча	1	10	Субъективная преподавателя
1	Подача мяча	5	25	Субъективная преподавателя
2	Подача мяча	4	4	Субъективная преподавателя
3	Подача мяча	3	3	Субъективная преподавателя
4	Подача мяча	2	2	Субъективная преподавателя
5	Подача мяча	1	1	Субъективная преподавателя

Контрольные нормативы по баскетболу (1 и 2 курсы):

№	Задание	Оценка в баллах	Количество попаданий	Оценка за технику
1	ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов):	5	5	Субъективная преподавателя
2	ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов):	4	4	Субъективная преподавателя
3	ведение мяча с броском по	3	3	Субъективная преподавателя

	кольцу (техника 2-х шагов):			
4	ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов):	2	2	Субъективная преподавателя
5	ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов):	1	1	Субъективная преподавателя
1	Штрафные броски	5	5	Субъективная преподавателя
2	Штрафные броски	4	4	Субъективная преподавателя
3	Штрафные броски	3	3	Субъективная преподавателя
4	Штрафные броски	2	2	Субъективная преподавателя
5	Штрафные броски	1	1	Субъективная преподавателя

Контрольные нормативы (тесты)

Виды упражнений		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100м	15,7	16,7	17,5	18,0	18,7	13,2	13,6	15,0	14,4	14,6
2.	Бег 2-3км	18 минут - сдано									
3.	Сгибание рук на скамейке (Ж) Подтягивание на перекладине (М)	20	18	16	14	10	15	12	10	7	5
4.	Наклоны туловища (Ж) Подтягивание ног (М)	60	50	45	30	20	10	7	5	3	2
5.	Прыжки со скалкой (Ж) Сгибание рук на брусьях (М)	150	140	130	120	110	15	12	9	7	5
6.	Длина с места	190	180	170	160	150	250	240	230	220	215

ТАБЛИЦА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЦЕНОК			
Оценка тестовая ОФП	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2.0	3.0	3.5

14. Образовательные технологии

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий, основанных на принципах взаимодействия, активности обучаемых, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи. Создается среда образовательного общения, которая характеризуется открытостью, взаимодействием участников, равенством их аргументов, накоплением совместного знания, возможностью взаимной оценки и контроля. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 100%.

15. Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине

Основная литература:

1. Епифанова Н. Н., Залевский А. В. Здоровьесбережение студента и техника безопасности на занятиях физической культурой в вузе: учеб. пособие для студентов всех специальностей/Н. Н. Епифанова, А. В. Залевский, Саратов: Сар. гос. техн. ун – т. 2012. 124 с.

2. Залевский А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на основе здоровьесберегающих технологий и нормативной основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учебное пособие/А. В. Залевский, Н. Н. Епифанова, Саратов: Сарат. гос. техн. ун-т, 2014.-216 с. ISBN 978-5-7433-2748-5..

3. Тулякова О.В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тулякова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/93803.html>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

4. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

Интернет-ресурсы

5. Официальный сайт ГТО. Описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты. Ответы на вопросы. Медиагалерея. Новости ГТО. Открытый доступ. www.gto.ru

6. Правила регистрации на Всероссийском портале [/news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru](http://news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru) gto.ru. Открытый доступ.

16. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования.	Форма владения, пользования (собственность, оперативное)
1	Оздоровительная физическая культура	Игровой спортивный зал 288 кв.м Шведская гимнастическая стенка - 15 шт. баскетбольные щиты -6 шт. стойки и сетка для волейбола – 1 шт.	Оперативное управление
2	Оздоровительная физическая культура	Теннисный зал 32 кв. м 4 теннисных стола.	Оперативное управление
3	Оздоровительная физическая культура	Тренажерный зал 36 кв.м Тренажерный комплекс («штанга народная», «скамья для жима лежа», «жим ногами»), стандартный тренажер «Батерфляй».	Оперативное управление
4	Оздоровительная физическая культура	Шахматный клуб Столы для игры – 10 шт.	Оперативное управление
5	Оздоровительная физическая культура	Методико – практический кабинет. Мультимедийная техника. Весы, тонометры, секундомеры, ростомер, динамометр.	Оперативное управление

6	Оздоровительная физическая культура	Спортивная площадка: поле для мини-футбола размеры: 22 x 40.	Оперативное управление
7	Оздоровительная физическая культура	Спортивная площадка - площадь 20 x 18 поле для волейбола	Оперативное управление
8	Оздоровительная физическая культура	Спортивная площадка на территории института: перекладины, брусья.	Оперативное управление
9	Оздоровительная физическая культура	Площадка для игры в дартс 5 x 4 кв.м мишени для дартса - 3 шт.	Оперативное управление

Рабочую программу составили доц. каф. ЭГН



Н.Н. Епифанова

профессор кафедры ЭГН



А.В. Залевский