Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.06.2023 14:41:28
Уникальный программный ключ:
125b8acc44c5368c4[illegible]

УТВЕРЖДАЮ
Директор Костанайского филиала
ФГБОУ ВО "ЧелГУ"
/ Тюлегенова Р.А.
«26» августа 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп

Направление подготовки (специальность)

38.03.01 ЭКОНОМИКА

Направленность (профиль)

Экономика предприятий и организаций

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

заочная

Год набора

2019, 2020

Костанай 2021 г.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 12, от «29» июня 2021г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

Протокол заседания № 10, от «25» августа 2021г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована ученым советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

Протокол заседания № 11, от «26» августа 2021г.

Заведующий кафедрой _____ Нуртазенов Тюлюбай Калиевич, кандидат исторических наук, доцент

Автор (составитель) _____ старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Лютинец Сергей Иванович

Рецензент _____ кандидат педагогических наук, и.о. заведующего кафедрой теории и практики физической культуры и спорта Костанайского регионального университета им. А.Байтурсынова, Огиенко Надежда Анатольевна

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цели

Целью освоения элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту "Физическая культура для специальных медицинских групп" является формирование компетенций направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
-формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- совершенствование двигательной координации и повышение уровня развития физических качеств;
-освоение техники различных видов упражнений, входящих в учебную программу.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок (раздел) ОПОП:	Б1.ФКиС.ДВ.01.08

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе должны иметь представление о базовых навыках и умениях физической культуры, о видах и способах применения физических упражнений относительно своего заболевания, так же для освоения дисциплины студенты могут использовать знания и умения, полученные по школьной программе по ранее изученному предмету: «Основы безопасности жизнедеятельности».

Фитнес гимнастика

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

Приобретенные знания по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Физическая культура для специальных медицинских групп" могут быть применены на практике в повседневной жизни. Помогут проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Материал, изучаемый, по данной дисциплине может быть использован в курсе таких дисциплин, как:

Фитнес гимнастика

Физическая культура и спорт

Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

Производственная практика. Преддипломная практика

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

Знать:	
пороговый	Приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
продвинутый	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
высокий	Основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием.
Уметь:	
пороговый	Применять приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
продвинутый	Соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.
высокий	Оставлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Владеть:	
пороговый	Понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности.
продвинутый	Приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.
высокий	Знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу.
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
пороговый	Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
продвинутый	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
высокий	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образ жизни, способах контроля и способах оценки физического развития и физической подготовленности.
Уметь:	
пороговый	Выбрать методы и средства физической культуры с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки.
продвинутый	Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки.
высокий	Использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений, применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма.
Владеть:	
пороговый	Не полной информацией о методах физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.
продвинутый	В целом имеет представление о методах физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.
высокий	Полностью владеет информацией о методах физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию	
Знать:	
пороговый	Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
продвинутый	Правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования.
высокий	Правила применения средств и методов физкультурного самосовершенствования в общекультурной подготовке.
Уметь:	
пороговый	При консультативной поддержке применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
продвинутый	Самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
высокий	Модифицировать средства и методы физкультурного самосовершенствования в соответствии с профессиональными и личностными целями.
Владеть:	
пороговый	Способами физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личностного роста.
продвинутый	Технологиями физкультурного самосовершенствования и методами оценки их эффективности.
высокий	Опытом применения технологий физкультурного самосовершенствования и методами оценки их эффективности с учетом ориентиров профессионального и личностного роста.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Общая трудоемкость	**0 ЗЕТ**
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 20 самостоятельная работа : 288 часов на контроль : 20	Виды контроля на курсах: зачеты 2, 3, 4

5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Методы проведения занятий, оценочные средства
	Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Физическая культура для специальных медицинских групп".					
1.1	1. Техника безопасности на занятиях. 2. Основные положения по изучению дисциплины. 3 Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в изучаемой дисциплине. /Пр/	2	2	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденой теме.
	Раздел 2. Легкая атлетика.					
2.1	Оздоровительная ходьба. Сочетание ходьбы и бега /100м и 100м/, /200м и 200м/ и тд. до 500 метров. Комплекс ОРУ без предметов. /Пр/	2	2	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденой теме.
2.2	1. Легкая атлетика на занятиях по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту "Физическая культура для специальных медицинских групп". 2. Оздоровительные возможности бега. 3. Разнообразные беговые упражнения для снятия нервно- эмоционального напряжения. 4. Эффективность аэробных упражнений для студентов специальной медицинской группы. /Ср/	2	128	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1	Метод: исследовательский метод. Форма контроля: защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий)
	Раздел 3. Виды бега и ходьбы.					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

3.1	Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Комплекс ОРУ без предметов. /Пр/	2	2	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденой теме.
	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса.					
4.1	Упражнения для мышц шеи и туловища, для мышц рук и плечевого пояса. Техника выполнения. /Пр/	2	2	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденой теме.
	Раздел 5. Общеразвивающие упражнения для мышц ног и для мышц всего тела.					
5.1	Упражнения для мышц ног. Техника выполнения. /Пр/	3	2	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденой теме.
5.2	1. Ценностные ориентиры здорового образа жизни. 2. Как заменить вредные привычки на занятиях физическими упражнениями. 3. Составные части питания. 4. Функциональные системы организма. /Ср/	3	114	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1	Методы: исследовательский метод Формы контроля: защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий)
	Раздел 6. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

6.1	Упражнения с набивным мячом. Техника выполнения. /Пр/	3	2	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденой теме.
	Раздел 7. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.					
7.1	Упражнения с гимнастической палкой. Техника выполнения. /Пр/	3	2	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденой теме.
	Раздел 8. Общеразвивающие упражнения с собственным весом.					
8.1	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения. /Пр/	3	2	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденой теме.
	Раздел 9. Подвижные игры.					
9.1	Подвижная игра "Ручной мяч". (цель забросить как можно больше мячей в ворота соперника). /Пр/	4	2	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э2	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденой теме.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

9.2	Подвижная игра "Бадминтон". (игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток). /Пр/	4	2	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э2	Метод: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), целостный метод. Оценочное средство: выполнение контрольных упражнений по пройденой теме.
9.3	1. Комплексы лечебной физкультуры при различных заболеваниях. /Ср/	4	46	ОК-7 ОК -8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э2	Методы: исследовательский метод. Формы контроля: защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий).

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1 Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение контрольных упражнений по пройденным разделам дисциплины.

Промежуточная аттестация для обучающихся в специальной медицинской группе осуществляется посредством накопительной системы, которая включает в себя баллы за посещение и работу на занятии, выполнение контрольных нормативов. Обучающиеся, выбравшие альтернативную форму реализации дисциплины, в виде письменной работы, промежуточная аттестация также осуществляется посредством накопительной системы с учетом оценивания полноты и качества материала.

6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации

Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом:

Оценочные средства текущего контроля: выполнение контрольных упражнений (представленные контрольные упражнения выполняются без учета времени и количества выполненных повторений, оценивается техническое владение двигательными умениями и навыками).

-девушки/юноши: оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.
-девушки/юноши: методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
-девушки/юноши: проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.
-девушки/юноши: проба Ромберга.
-девушки/юноши: тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).
-девушки/юноши: тест на оценку физической работоспособности по результатам 12-минутного бега и ходьбы.
-девушки/юноши: тест на гибкость.
-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).
-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).
-девушки/юноши, метание мяча на цель.
-девушки/юноши: штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности.
-девушки/юноши: тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).
-девушки/юноши: тест – приседания за минуту.
-девушки/юноши: тест - отжимание от пола.
-девушки/юноши: тест – поднимание ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту.
-девушки/юноши: тест - "Быстрота".
-девушки/юноши: тест на оценку состояния центральной нервной системы.

Для самоконтроля разработаны тесты. Например, определить уровень нагрузки можно по частоте пульса: при лёгкой нагрузке частота пульса доходит до 130 ударов в минуту, при нагрузке средней тяжести – 130-150 ударов в минуту, предельная нагрузка – более 180 ударов в минуту. Величину нагрузки можно определить по времени восстанавливания пульса. При малой нагрузке это происходит за 3-5 минут после окончания занятия, при

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

средней нагрузке – через 7-10 минут, а при высокой нагрузке пульс восстанавливается только через 20-30 минут.
Определить величину нагрузки можно по частоте дыхания. После лёгкой работы частота дыхания составляет 20- 25 раз в минуту; после средней – 25-40; после большой – более 40 дыханий в минуту.
Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.

6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.
Используемые оценочные средства нормативы физической подготовленности.
Тест Купера (бег или ходьба) - от 10.50 мин до 21.00 мин - юноши, от 12.00 мин до 28.00 мин - девушки.
Отжимание от пола девушки модифицированное - от 10 до 32 раз, мужчины полноценное - от 20 до 55 раз.
Приседания за 60 сек. от 10 до 25 девушки, от 15 до 27 юноши.
Поднимание ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту, от 10 до 35 раз девушки, от 12 до 40 раз юноши.
Подтягивание ног к груди из положения, лежа на полу, от 10 до 32 раз девушки, от 18 до 36 раз юноши.
Наклоны вперед до касания пальцами пола за минуту, от 25 до 40 раз девушки, от 25 до 45 раз юноши.
Количество дыханий за минуту, от 12 до 35 раз девушки, от 14 до 38 раз юноши.
Упражнение на статику мышц - "Стульчик", от 30 сек. до 60 сек. девушки, от 30 сек. до 90 сек. юноши.
Упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.). от 30 сек. до 60 сек. девушки, от 40 сек. до 90 сек. юноши.
Упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.). от 30 сек. до 60 сек. девушки, от 40 сек. до 90 сек. юноши.
Студенты имеющее полное освобождение от физической культуры имеют право на реализацию дисциплин по физической культуре и спорту посредством выполнения письменной работы в виде доклада (конспекта) либо творческой проектной работы. Доклад (конспект) пишется по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания. Творческая проектная работа обучающегося должна быть посвящена проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры. Перечень тем для написания и подготовки докладов (конспектов), творческой проектной работы содержится в рабочих программах дисциплины.
Структура письменной работы:
- титульный лист (1 стр.);
- содержание (1 стр.);
- введение – актуальность выбранной темы (2-3 стр.);
- основная часть работы – теоретическая (10-15 стр.);
- экспериментальная часть работы (5-6 стр.);
- выводы (1-2 стр.);
- список используемой литературы (1 стр.);
- презентация работы.
Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.

6.4 Критерии оценивания

Все знания, умения, навыки и компетенции студента оцениваются в баллах. Максимальное количество баллов – 100, процентный эквивалент – 100%.
Текущий контроль успеваемости учитывает: выполнение студентом всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины, самостоятельную работу студентов (если предусмотрено учебным планом), посещаемость студентом занятий, выполнение физической нагрузки предусмотренной рабочей программой, закрепление пройденного материала сдачей контрольных нормативов.
Промежуточной контроль – это зачет по дисциплине в период сессии. Зачет выставляется по результатам работы студента, при сдаче всех видов работ предусмотренных рабочей программой дисциплины. Студенты в случае неявки на зачет по уважительной причине обязаны в трехдневный срок уведомить учебный отдел о причинах неявки.
Согласно бально-рейтинговой системе оценки знаний, зачет выставляется, если студентом было набрано более 50% от необходимого количества баллов. Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено», «не зачтено».
Промежуточная оценка результатов обучения студентов по дисциплине включает в себя следующие показатели: посещаемость занятий – менее 50% - 0 баллов, 50-74% занятий – 15 баллов, 75-89% занятий – 18 баллов, 90-100% занятий - 20 баллов. Активность обучающихся на практическом занятии – 30 баллов. Контрольные нормативы на закрепление пройденного материала – 30 баллов. Результаты прохождения контрольных нормативов (сдача всех контрольных нормативов предусмотренных рабочей программой дисциплины) – 20 баллов.
По общему правилу, при сумме баллов менее 50 выставляется оценка «неудовлетворительно» или «не зачтено»; при сумме баллов от 50 до 74 - оценка «удовлетворительно» или «зачтено»; при сумме баллов от 75 до 89 - оценка «хорошо» или «зачтено»; при сумме баллов от 90 до 100 – оценка «отлично» или «зачтено».
Оценка «А», «А-» («отлично» или «зачтено») ставится, если студент не пропустил ни одного занятия, выполнил задания самостоятельной работы студентов (если предусмотрено учебным планом), сдал все контрольные нормативы на 8-10 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы дисциплины.
Оценка «В+», «В», «В-» («хорошо» или «зачтено») - ставится, если студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, сдал все контрольные нормативы на 5-7 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины включая СРС (если таковое предусмотрено учебным планом).
Оценка «С+», «С», «С-», «D+», «D» («удовлетворительно» или «зачтено») – если студент пропустил несколько занятий, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий, частично выполнил задания СРС (если таковое предусмотрено учебным планом).
Оценка «F» («неудовлетворительно» или «не зачтено») - ставится, если студент, пропустил более 50% практических занятий, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике, не выполнил задания самостоятельной работы студентов (если таковое предусмотрено учебным планом).
Более подробно о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов можно ознакомиться в документе «Положение о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов» находящемся на сайте http://csu.kz/sveden/files/Formi_sroki_kontrolya_31.08.2017.pdf
Критерии оценивания письменной работы для студентов имеющих полное освобождение от физической культуры.
Критериями оценивания являются:
- соответствие содержания письменной работы выбранной теме;
- степень раскрытия темы, четкость в определении основного содержания письменной работы;
- последовательность и логика изложения материала, стиль и грамматический уровень работы;
- подкрепление излагаемых по тексту примеров смысловым содержанием, собственными размышлениями;
- наличие выводов и рекомендаций;
- качество оформления работы;
- своевременность сдачи работы.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1 Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Мишенькина В. Ф., Шалаев О. С., Колупаева Т. А., Кириченко В. Ф.	Подвижные игры: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274873)	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	ЭБС
Л1.2	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: учебник (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656)	Москва: ФЛИНТА, 2022	ЭБС
Л1.3	Черкасова И. В., Богданов О. Г.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711)	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015	ЭБС

7.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М.	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948)	Москва: Директ-Медиа, 2013	ЭБС
Л2.2	Кузнецов И. А., Буров А. Э., Качанов И. В.	Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862)	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019	ЭБС

7.2 Перечень информационных технологий

7.2.1 Лицензионное программное обеспечение

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN License (Лицензия № 42627774 от 24.08.2007 бессрочно), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

(Сертификат подлинности (СОА) наклеен на корпус ПК), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (СОА) наклеен на корпус ПК).
2. Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 64075202 от 12.09.2014 бессрочно), пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 62650104 от 08.11.2013. бессрочно).
3. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор №4270 от 01.07.2017. бессрочно).
4. Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 срок действия - бессрочно).
5. Антивирусное ПО «Kaspersky Endpoint Security for Educational Renewal Licens» (Лицензия № 2FA8-211103-050939-320-2280 до 19.11.2022).
6. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения 3KL «Русский Moodle»» для организации дистанционного обучения (Неисключительное право на использование ПО, Договор №1166.6 от 27.01.2022 до 07.02.2023.)
7. Kaspersky Endpoint Security Educational License (Лицензия №2FA8-221114-061421-236-1377 с 18.11.2022 до 20.11.2023)
8. Пакет прикладных программ Microsoft Office. Microsoft® Office Standard Single Language License & Software Assurance Open Value No Level 3 Years Acquired Year 1 Academic AP (Лицензионное соглашение V7664610 от 14.11.2022 до 30.11.2025) - в аудиториях, где установленный стационарный ноутбук - №№109, 110, 209, 408, 416, 509, 515, 516
9. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения 3KL» (Договор № 1166.7 от 01.02.2023 до 08.02.2024 г.)

7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы

1 Научно-электронная библиотека elibrary [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp
2 Республиканская межвузовская электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL:http:/http://rmebrk.kz/
3 Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: http://e.lanbook.com/
4 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red
5 Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: https://urait.ru/
6 Справочно-правовая система "Гарант" [Электронный ресурс]. – https://internet.garant.ru/

8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Практические, семинарские занятия, текущий контроль:
Спортивный комплекс. Фитнес-зал.
Количество посадочных мест – 8.
Учебное оборудование: учебная мебель, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, силовой тренажер, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер эллиптический, тренажер «Силовая станция», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер «Скамья силовая», гантели (разборные) 30 кг.
Технические средства обучения: музыкальный центр.
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль:
Спортивный комплекс. Фитнес-зал.
Количество посадочных мест – 8.
Учебное оборудование: учебная мебель, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, силовой тренажер, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер эллиптический, тренажер «Силовая станция», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер «Скамья силовая», гантели (разборные) 30 кг.
Технические средства обучения: музыкальный центр.
Промежуточная и рубежная аттестация:
Спортивный комплекс. Фитнес-зал.
Количество посадочных мест – 8.
Учебное оборудование: учебная мебель, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, силовой тренажер, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер эллиптический, тренажер «Силовая станция», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер «Скамья силовая», гантели (разборные) 30 кг.
Технические средства обучения: музыкальный центр.
Помещение для самостоятельной работы, в том числе для выполнения курсовых работ:

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Учебная аудитория для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ № 404.
Количество посадочных мест – 24, из них 10 посадочных мест оснащены ноутбуками.
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-меловая, учебная парта – 12; стулья – 24.
Технические средства обучения: ноутбуки (10). Выход в интернет, в том числе черезwi-fi. Обеспечен доступ к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 6.
Учебная аудитория для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ № 410.
Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, учебная парта – 10, стулья – 10.
Технические средства обучения: компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Выход в интернет, в том числе черезwi-fi. Обеспечен доступ к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.
Помещения для выполнения самостоятельной работы
Учебная аудитория (мультимедийный компьютерный кабинет) № 318.
Количество посадочных мест – 25.
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-маркерная, учебная мебель, круглый стол.
Технические средства обучения: компьютеры (25) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), мультимедийный проектор Epson, экран для проектора (моторизованный), активная акустическая система Microlab, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 7.
Лаборатория экономики и управления № 420.
Количество посадочных мест – 20.
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, учебная мебель.
Технические средства обучения: компьютеры в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), мультимедийный проектор Epson, документ-камера Epson. Аудитория обеспечена доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.
Библиотека (читальный зал)
Количество посадочных мест – 100, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.
Учебное оборудование: картотека, полки, стеллажи, учебная мебель, круглый стол.
Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), телевизор, мониторы (для круглого стола), книги электроннные PocketBook614, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет», электронной информационной образовательной среде филиала.
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: шкаф-стеллаж – 2, выставка – 2, выставка-витрина – 2, стенд – 2, стеллаж демонстрационный – 1, тематические полки – 6.
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе
Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №316
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24
Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения.
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы.

9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебные занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту «Физическая культура для специальных медицинских групп» проводятся в форме контактной работы (аудиторной, внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации обучающихся в виде нормативов физической подготовленности. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья).

К занятиям по дисциплине допускаются только студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту «Физическая культура для специальных медицинских групп», обучающиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. На занятиях запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу. Услышав команду преподавателя, обучающиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Обучающиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего контроля, а так же примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:

-девушки/юноши: оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.

На вдохе - проба Штанге

Для проведения пробы понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Затем уже в положении сидя нужно задержать дыхание на полном вдохе, предварительно сделав три вдоха на 3/4 глубины. На нос рекомендуется одеть специальный зажим или просто придержать его пальцами. Время задержки фиксируется в секундах. Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 секунд.

Проба Штанге: норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 39 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 40—49 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 50 секунд – это отличный результат. Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса и вычислить значение ПР.

ПР = ЧСС за 30 сек (после теста) / ЧСС за 30 сек (до теста)

У здоровых людей этот показатель не должен превышать 1,2 – в противном случае можно говорить о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

На выдохе - проба Генча

Для проведения пробы также понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, после трех дыханий на 3/4 глубины. Во время задержки можно пользоваться зажимом для носа или держать нос пальцами. Время фиксируется по секундомеру в секундах. Также как и в предыдущем тесте, нужно измерить пульс за 30 секунд сразу после возобновления дыхания.

Проба Генча: норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 34 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 35—39 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 40 секунд – это хороший результат. Реакция сердечно-сосудистой системы определяется по показателю ПР как и в предыдущем тесте.

Каждую из проб можно проводить повторно, только рекомендуется выдержать интервал в пределах 5 минут. Так, проба Штанге и Генчи является отличным тестом не только при самоконтроле за дыхательной системой, но и за сердечно-сосудистой.

-девушки/юноши: методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Подсчет ведется следующим образом: в течение 15 секунд измеряется частота пульса, в положении лежа, затем через 3—5 мин — в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин определяется

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая 0—6, нормальная, средняя 7—12, живая 13—18, повышенная 19—24.
-девушки/юноши: проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.
Индекс Руффье (Ruffier) рассчитывается после 30 приседаний для мужчин и 24 приседаний за 30 сек. для женщин.
JR= (f1+f2+f3-200)/10,
где f1 – ЧСС в мин. до нагрузки, в положении сидя после 5 мин. отдыха,
f2 – ЧСС в мин. сразу после нагрузки стоя,
f3 – ЧСС в мин. через 1 минуту после нагрузки стоя.
Индекс равный 5 и меньше оценивается отлично, 5-10 – хорошо, 11-15 – удовлетворительно, свыше 15 – неудовлетворительно.
-девушки/юноши: проба Ромберга.
Исследует статическую устойчивость. Проба на устойчивость тела заключается в том, что исследуемый становится в основную стойку: стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяется максимальное время устойчивости и дрожание (тремора) кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы. Допускается три попытки. В протокол заносится лучший результат. У здоровых нетренированных людей это время составляет 30-55с.
-девушки/юноши: тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).
Проверка выносливости сердца. Перед началом теста измеряется пульс, а затем выполняются 20 приседаний в течение 30 секунд. Засекается время завершения приседаний. Затем отдых в течение 3 минут, после чего снова измеряется пульс. Если пульс после 20 приседаний не вернулся к исходному значению за 3 минуты, вы не в лучшей физической форме. Если пульс восстановился за 1 минуту, ваше физическое состояние не требует корректировки. Но так бывает только у хорошо тренированных людей и у спортсменов. Если у вас имеются какие-либо заболевания сердечно сосудистой системы, за 1 минуту пульс не восстановится. Потребуется продолжительное время, чтобы скорректировать работу сердца и сосудов. Безопасный уровень здоровья имеют лишь люди с высоким уровнем физического состояния.
-девушки/юноши: тест на оценку физической работоспособности по результатам 12-минутного бега и ходьбы.
Тест предназначен для студентов возрастной группы 18-25 лет. Студентам предлагается преодолеть расстояние (м) за 12 минут. Юноши: 2600 – 2800 – отлично; 2300 – 2500 – хорошо; 1800 – 2200 – удовлетворительно. Девушки: 2000 – 2200 – отлично; 1600 – 1900 – хорошо; 1100 – 1500 – удовлетворительно. В случае сильной усталости от пробежки в контрольном тесте можно перейти на быструю ходьбу, а затем снова продолжить бег, пока не закончится время (12 минут). При помощи этого теста определяется уровень физического состояния организма.
-девушки/юноши: тест на гибкость.
Тест №1. Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, сделайте наклон вниз.
Пальцы рук не дотягиваются до голеностопного сустава – 0
Пальцы коснулись пола – 1
Вы можете коснуться пола ладонью – 2
Если ваше колено слегка выгнуто назад, сустав гипермобилен. Если согнут вперед – его гибкость недостаточна. Если линия ноги абсолютно прямая — все в норме.
Тест №2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вытяните руки вдоль туловища, положите кисти рук на бедра. Наклоняйтесь в стороны так, чтобы ладони скользили по ноге, стараясь не поворачивать туловище и не отклоняться вперед или назад.
Пальцы руки касаются колена – 1
Вы не дотягиваетесь пальцами до колена – 0
Вы можете коснуться пальцами икр – 2
Тест №3. Лягте на спину, перекиньте ноги за голову.
Вы не можете коснуться ногами пола – 0
Прямые ноги касаются пола – 2
Вы можете коснуться пола, но колени при этом согнуты – 1
Тест №4. Сядьте на пол, прямые ноги вытяните перед собой. Наклонитесь вперед.
Вы дотягиваетесь пальцами рук до пальцев ног – 1
Вы можете коснуться только голеностопных суставов – 0
Вы обхватываете пальцы ног – 2
Теперь подсчитаем баллы и узнаем результат.
Меньше 3-х баллов. Гибкость утрачена полностью. Нужны упражнения на растяжку. Перед упражнениями рекомендуется длительная разминка для максимального разогрева мышц.
От 3-х до 5-ти баллов. Вы обладаете средней гибкостью. Заниматься нужно, но с осторожностью. Для того чтобы мышцы были в тонусе лучше заниматься динамическим видом растяжки.
От 6-ти до 8-ми баллов. Вас можно поздравить, у вас прекрасная растяжка и гибкость. Для большего результата лучше уделять основное внимание статическому виду упражнений на растяжку.
-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Стойка на правой ноге, левая согнута вперед, носок прижат к колену, руки в сторону (сек.).
-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).
Стойка на правой ноге, левая назад, руки в стороны (сек.).
-девушки/юноши, метание мяча на цель.
Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 метров – подсчитывается количество попаданий из 5 попыток.
-девушки/юноши: штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности.
В максимально быстром темпе следует вертикально ставить на чистом листе бумаги шариковой ручкой не соприкасающиеся между собой штрихи высотой 1 см в течение 30 секунд. За норму принимается результат, равный 160 штрихам. Но так как в течение дня работоспособность меняется, то лучше взять усреднённое значение штрих-теста за время от 7 до 23 часов. Допустимая меньшая частота проб – 5 раз за день, т.е. через 4 часа. Одно – два измерения в сутки явно недостаточны, картина тестирования будет искажена.
-девушки/юноши: тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).
Выполнение – глубокий вдох и выдох – засчитывается как одно дыхание. Юноши: 36 – 38 – отлично; 24 – 35 – хорошо; 14 – 23 – удовлетворительно; менее 14 – плохо. Девушки: 30 – 35 – отлично; 22 – 29 – хорошо; 12 – 21 – удовлетворительно; менее 12 – плохо.
-девушки/юноши: тест – приседания за минуту.
Юноши: 27 – 30 – отлично; 22 – 26 – хорошо; 18 – 21 – удовлетворительно; ниже 18 – плохо. Девушки: 23 – 25 – отлично; 18 – 22 – хорошо; 15 – 17 – удовлетворительно; ниже 10 – 14 – плохо.
-девушки/юноши: тест - отжимание от пола.
Девушки выполняют упражнение, стоя на коленях, с упором на руки (модифицированное выполнение). Юноши выполняют полноценное отжимание от пола. Юноши: 50 – 55 – отлично; 40 – 49 – хорошо; 30 – 39 – удовлетворительно; менее 20 – плохо. Девушки: 27 – 32 – отлично; 22 – 26 – хорошо; 11 – 17 – удовлетворительно; менее 10 – плохо.
-девушки/юноши: тест – поднимание ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту.
Юноши: 35 – 40 – отлично; 25 – 34 – хорошо; 12 – 24 – удовлетворительно; менее 11 – плохо. Девушки: 30 – 35 – отлично; 24 – 34 – хорошо; 15 – 22 – удовлетворительно; 10 – 14 – плохо.
-девушки/юноши: тест – лёжа на полу подтягивание согнутых ног к груди.
Юноши: 36 – 40 – отлично; 29 – 35 – хорошо; 18 – 28 – удовлетворительно; менее 18 – плохо. Девушки: 27 – 32 – отлично; 20 – 26 – хорошо; 10 – 19 – удовлетворительно; менее 10 – плохо.
-девушки/юноши: тест - "Быстрота".
Сидя удобно за столом, ладонная поверхность кисти одной руки лежит на столе. По команде «Марш!» кистью лежащей руки в очень быстром темпе выполняются постукивания. Если за 5 сек. результат у студентки 45 раз и более постукиваний, а у студента 55 раз и более, то этот показатель указывает на хорошие скоростные возможности.
-девушки/юноши: тест на оценку состояния центральной нервной системы.
Насколько скоординированы ваше зрение и моторика конечностей? Определить уровень их корреляции, а следовательно, состояние центральной нервной системы поможет табл. 5, на которой бессистемно расположены числа от 1 до 25.

1 11 8 4 22
13 18 23 24 5
7 3 10 16 25
17 21 14 19 15
12 6 20 9 2

Засекаем время (в секундах), за которое вам удастся зачеркнуть по порядку все цифры – от 1 до 25. 17 – 19 – отлично; 20 – 30 – хорошо; 31 – 40 – удовлетворительно.
-девушки/юноши: наклоны вперед до касания пальцами пола за минуту.
Студент встает на скамейку, выполняет наклон вперед. Результат фиксируется по отметке, до которой опустились две руки. Если кончики пальцев не достали до опоры, результат минусовой, если достали ровно до опоры-0, если опустились, ниже линии опоры - плюсовой. (+6см и более – высокий; от 0до +5см – средний; - низкий).
-девушки/юноши: упражнение на статику мышц - "Стульчик".
Принять упор в положение «сидя на стуле», держа бедра параллельно полу, голени – перпендикулярно, стопы – параллельно друг другу на расстоянии чуть больше ширины плеч. Спина и шея должны быть прямыми, руки лучше всего держать вытянутыми перед собой, также параллельно полу. Дыхание ровное. Упражнение выполняется на время.
-упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.), упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.).
Принять упор, лежа, из этого положения подняться таким образом, чтобы опираться только на ладони и пальцы ног. Кисти рук должны находиться точно под плечами. Ноги ровные, положение спины абсолютно прямое, лопатки опущены. Спина не округляется и не поднимается копчик. Взгляд направлен вперед. Пресс необходимо держать в максимальном напряжении и не расслаблять до конца выполнения планки. Стопы можно поставить вместе, а можно развести до ширины плеч. Дыхание спокойное и непрерывное. В планке на локтях упражнение выполняется в стойке на согнутых руках.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

-девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса.
Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками, в см.
Студенты имеющее полное освобождение от физической культуры имеют право на реализацию дисциплин по физической культуре и спорту посредством выполнения письменной работы в виде доклада (конспекта) либо творческой проектной работы.
Методические указания по написанию письменной работы для студентов, имеющих полное освобождение от физической культуры.
Для написания основной части работы обучающийся может использовать различные источники информации: книги по физической культуре и спорту, специальные журналы, Интернет-ресурсы и т.п.
Экспериментальная часть должна описывать собственное исследование, позволяющее определить, как теоретические разработки по рассматриваемой теме применяются в практической деятельности, и отражать полученные на собственном примере результаты.
В работе может быть использованы фотографии, схемы, диаграммы, таблицы, примеры из собственного опыта.
Работа сдается в распечатанном виде преподавателю за неделю до промежуточной аттестации. На электронном носителе предоставляется электронный вариант работы и презентации.
Размеры полей: правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм.
Абзацы по всему тексту должны быть одинаковыми –1,25 см (для таблиц и рисунков абзацный отступ отсутствует).
Оформление письменной работы осуществляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32-2001 и 2.105-1995 с использованием компьютера в редакторе MSWord. Текст печатается на одной стороне листа формата А4 (книжная ориентация) с применением:
- шрифта Times New Roman (в том числе для таблиц, рисунков, диаграмм);
- кегль – 14 пунктов (для таблиц, рисунков – 12, для диаграмм – 10);
- полуторного межстрочного интервала (для таблиц и рисунков одинарный интервал);
- цвет шрифта – черный;
- выравнивание основного текста – по ширине (для таблиц и рисунков по левому краю, цифровые значения – по центру);
- перенос в тексте – автоматический (перенос в заголовках не допускается);
- соблюдение различия между тире и дефисом, а также одинакового начертания кавычек (« ») обязательны.
Доклад (конспект) пишется по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания. Творческая проектная работа обучающегося должна быть посвящена проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.
Структура письменной работы:
- титульный лист (1 стр.);
- содержание (1 стр.);
- введение – актуальность выбранной темы (2-3 стр.);
- основная часть работы – теоретическая (10-15 стр.);
- экспериментальная часть работы (5-6 стр.);
- выводы (1-2 стр.);
- список используемой литературы (1 стр.);
- презентация работы.
Самостоятельная работа – это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Роль преподавателя при этом заключается в планировании, организации и контроле самостоятельной работы обучающихся.
При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:
1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.
2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, т.е. её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами».
3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» разработанную Лютинец С.И., старшим преподавателем кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Костанайского филиала ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», реализуемую в соответствии с требованиями ФГОС ВО по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Экономика предприятий и организаций» направления подготовки 38.03.01 Экономика

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки бакалавров, установленных Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05 апреля 2017 г. №301 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 ноября 2015 г. N 1327.

Структура рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп», представленной на рецензирование, соответствует требованиям к разработке рабочих программ и содержит следующие элементы: титульный лист, характеристика и назначение дисциплины, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную и самостоятельную работу со студентом; тематический план и содержание дисциплины; перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, программных средств, используемых в учебном процессе; фонд оценочных средств; методические указания обучающимся по освоению дисциплины; материально-техническая база, необходимая для осуществления учебных занятий по дисциплине, в том числе набор демонстрационного оборудования и материалов для проведения лекционных и практических занятий. Все рабочие программы дисциплин ориентированы на инклюзивное обучение студентов.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить необходимый уровень усвоения общекультурных (общепрофессиональных) и профессиональных компетенций ОК-7, ОК-8, ОК-9. Автором программы указаны различные формы учебной работы (лекции, практические занятия), а также виды самостоятельной работы студентов с расчетом часов и рейтинга по каждому виду учебной деятельности. Помимо традиционных методов проведения занятий, предусмотрено использование активных методов обучения.

Учитывая вышеизложенное, рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Экономика предприятий и организаций» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Рецензент,
кандидат педагогических наук, и.о. заведующего кафедрой теории и практики физической культуры и спорта Костанайского регионального университета им. А. Байтурсынова Огиенко Н.А.

Подпись заверяю.
Смагина О.А.
(подпись)
гл. специалист отдела кадров
(должность, ФИО)

М.П. Н.А. Огиенко

КАДР БӨЛІМІ
ОТДЕЛ КАДРОВ

Лист регистрации дополнений и изменений
в рабочей программе дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп

по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

основной профессиональной образовательной программы высшего образования Экономика предприятий и организаций

на 2022 / 2023 учебный год

№ п/п	Номер и название раздела РПД	Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД	Дата и номер протокола заседания кафедры	Дата и номер протокола заседания Учебно-методического совета	Дата и номер протокола заседания учёного совета филиала
1	Раздел 7.1 Рекомендуемая литература	Актуализированы источники основной и дополнительной литературы	11.05.2022 г., протокол № 11	19.05.2022 г., протокол № 9	26.05.2022 г., протокол № 12
2	Раздел 7.2 Перечень информационных технологий	Актуализированы даты лицензионного программного обеспечения	11.05.2022 г., протокол № 11	19.05.2022 г., протокол № 9	26.05.2022 г., протокол № 12

Лист регистрации дополнений и изменений
в рабочей программе дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп

по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

основной профессиональной образовательной программы высшего образования Экономика предприятий и организаций

на 2023 / 2024 учебный год

№ п/п	Номер и название раздела РПД	Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД	Дата и номер протокола заседания кафедры	Дата и номер протокола заседания Учебно-методического совета	Дата и номер протокола заседания учёного совета филиала
1	Раздел 7.1 Рекомендуемая литература	Актуализированы источники основной и дополнительной литературы	16.05.2023, протокол № 10	18.05.2023 г., протокол № 9	25.05.2023 г., протокол № 10
2	Раздел 7.2 Перечень информационных технологий	Актуализированы даты лицензионного программного обеспечения	16.05.2023, протокол № 10	18.05.2023 г., протокол № 9	25.05.2023 г., протокол № 10