

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»**

Институт философии

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института философии

Скляр П. П.

2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

(специальная медицинская группа)

По направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Профиль: «Перевод и переводоведение»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика. – 25 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 969 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

СОСТАВИТЕЛИ:

д-р биол. наук, профессор Ляпин В. П.
старший преподаватель Мамаева Е. В.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания
« 14 » 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой
физического воспитания _____ Ермолаева Т. Н.
Переутверждена: « ____ » _____ 20 ____ года, протокол № _____

Согласована:
Директор института философии _____ Скляр П. П.
Переутверждена: « ____ » _____ 20 ____ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии
« 20 » 04 2023 г., протокол № 7

Председатель учебно-методической комиссии
института философии _____ Пидченко С. А.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической	<i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовленности	качеств и изменения функциональных возможностей организма
		<i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности
		<i>владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности	<i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий
		<i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности
		<i>владеть:</i> навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности
	УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	<i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма
		<i>уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		<i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) изучается в течение 1–6 семестров. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки			Раздел дисциплины	Количество аудиторных часов	Самостоятельная работа	Форма аттестации
I курс	1 семестр	Занятия № 1-9	специальная медицинская группа	18	10	-
		Занятия № 10-17		16	10	
	2 семестр	Занятия № 18-26		18	12	зачет
		Занятия № 27-34		16	10	
Итого за I курс				68	42	
II курс	3 семестр	Занятия № 1-9	специальная медицинская группа	18	10	-
		Занятия № 10-17		16	10	
	4 семестр	Занятия № 18-26		18	12	зачет
		Занятия № 27-34		16	10	
Итого за II курс				68	42	
III курс	5 семестр	Занятия № 1-9	специальная медицинская группа	18	10	-
		Занятия № 10-17		16	10	
	6 семестр	Занятия № 18-26		18	10	зачет
		Занятия № 27-34		16	10	
Итого за III курс				68	40	
Всего				204	124	

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						
	очная форма						заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	204						-
Семестр	1	2	3	4	5	6	-
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	34	34	34	34	34	34	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	34	34	34	34	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.</i>)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	20	22	20	22	20	20	-
Форма аттестации	-	зачет	-	зачет	-	зачет	-

4.2. Содержание разделов дисциплины

1 семестр

Тема 1.1. Дозирование физических нагрузок.

Тема 1.2. Изучение способов сегментарного массажа.

Тема 1.3. Изучение технологий оздоровительного бега.

Тема 1.4. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.

Тема 1.5. Изучение техники спортивной ходьбы.

Тема 1.6. Изучение простых танцевальных движений.

Тема 1.7. Изучение техники лечебного массажа.

Тема 1.8. Изучение техники настольного тенниса.

2 семестр

Тема 2.1. Изучение технологий использования тонометра.

Тема 2.2. Изучение техники игры в бадминтон.

Тема 2.3. Изучение способов сегментарного массажа.

Тема 2.4. Изучение техники точечного массажа.

Тема 2.5. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.

Тема 2.6. Изучение простых танцевальных движений.

Тема 2.7. Изучение техники аутотренинга.

Тема 2.8. Изучение техники настольного тенниса.

3 семестр

Тема 3.1. Дозирование физических нагрузок.

Тема 3.2. Изучение способов сегментарного массажа.

Тема 3.3. Изучение технологий оздоровительного бега.

Тема 3.4. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.

- Тема 3.5.** Изучение техники точечного массажа.
Тема 3.6. Изучение простых танцевальных движений.
Тема 3.7. Изучение техники спортивной ходьбы.
Тема 3.8. Изучение техники настольного тенниса.

4 семестр

- Тема 4.1.** Изучение технологий использования тонометра.
Тема 4.2. Изучение техники игры в бадминтон.
Тема 4.3. Изучение способов сегментарного массажа.
Тема 4.4. Изучение техники точечного массажа.
Тема 4.5. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.
Тема 4.6. Изучение простых танцевальных движений.
Тема 4.7. Изучение техники аутотренинга.
Тема 4.8. Изучение техники настольного тенниса.

5 семестр

- Тема 5.1.** Дозирование физических нагрузок.
Тема 5.2. Изучение способов сегментарного массажа.
Тема 5.3. Изучение технологий оздоровительного бега.
Тема 5.4. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.
Тема 5.5. Изучение техники точечного массажа.
Тема 5.6. Изучение простых танцевальных движений.
Тема 5.7. Изучение техники спортивной ходьбы.
Тема 5.8. Изучение техники настольного тенниса.

6 семестр

- Тема 6.1.** Изучение технологий использования тонометра.
Тема 6.2. Изучение техники игры в бадминтон.
Тема 6.3. Изучение способов сегментарного массажа.
Тема 6.4. Изучение техники точечного массажа.
Тема 6.5. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.
Тема 6.6. Изучение простых танцевальных движений.
Тема 6.7. Изучение техники аутотренинга.
Тема 6.8. Изучение техники настольного тенниса.

4.3. Лекции по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) не предполагаются учебным планом.

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
1 семестр			
Специализация СМГ			
1	Занятие № 1. Вступительная беседа: дозирование физических нагрузок, способы которые используются при определенном	2	-

	заболевании. Техника безопасности на занятиях физической культурой.		
2	Занятие № 2. Антропометрия. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
3	Занятие № 3. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
4	Занятие № 4. Изучение техники оздоровительного бега. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения расслаблять мышцы после физической нагрузки.	2	-
5	Занятие № 5. Изучение технологий дыхательной гимнастики и асаны. Развитие специальной выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
6	Занятие № 6. Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время подвижной игры.	2	-
7	Занятие № 7. Дальнейшее изучение техники оздоровительного бега. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
8	Занятие № 8. Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости, ловкости. Воспитание навыков сознательного подхода к физической нагрузке.	2	-
9	Занятие № 9. Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в ходе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
10	Занятие № 10. Изучение координационной связки на 8-16 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
11	Занятие № 11. Изучение техники спортивной ходьбы. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков концентрации внимания на мышечных ощущениях во время занятий.	2	-
12	Занятие № 12. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-
13	Занятие № 13. Изучение правил использования тонометра. Дыхательные упражнения. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятии.	2	-
14	Занятие № 14. Изучение техники лечебного массажа. Развитие гибкости, основ выносливости. Воспитание умения расслабить мышцы после физической нагрузки.	2	-
15	Занятие № 15. Обучение технике хвата ракетки и игровой стойки теннисиста.	2	-
16	Занятие № 16. Обучение технике передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-
17	Занятие № 17. Обучение технике выполнения элементов настольного тенниса.	2	-
2 семестр			
18	Занятие № 18. Изучение технологий использования тонометра.	2	-

	Развитие ловкости и гибкости. Воспитание сознательного отношения к физическим упражнениям.		
19	Занятие № 19. Изучение техники игры в бадминтон. Развитие выносливости и гибкости. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
20	Занятие № 20. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
21	Занятие № 21. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения расслабить мышцы после физических нагрузок.	2	-
22	Занятие № 22. Изучение техники дыхательной гимнастики и новой асаны. Развитие специальной выносливости и гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
23	Занятие № 23. Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время игры.	2	-
24	Занятие № 24. Изучение техники игры в бадминтон. Развитие основной выносливости и гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
25	Занятие № 25. Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости и гибкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
26	Занятие № 26. Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в ходе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
27	Занятие № 27. Изучение координационных связок на 8 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
28	Занятие № 28. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие специальной выносливости и гибкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
29	Занятие № 29. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-
30	Занятие № 30. Изучение техники аутотренинга. Дыхательные упражнения. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятии.	2	-
31	Занятие № 31. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие ловкости, общей выносливости. Воспитание умения расслабляться после физической нагрузки.	2	-
32	Занятие № 32. Совершенствование техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста.	2	-
33	Занятие № 33. Совершенствование техники передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-
34	Занятие № 34. Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса.	2	-

3 семестр			
35	Занятие № 1. Вступительная беседа: дозирование физических нагрузок, способы которые используются при определенном заболевании.	2	-
36	Занятие № 2. Антропометрия. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
37	Занятие № 3. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
38	Занятие № 4. Изучение технологий оздоровительного бега. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения расслабить мышцы после физической нагрузки.	2	-
39	Занятие № 5. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги. Развитие специальной выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
40	Занятие № 6. Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время подвижной игры.	2	-
41	Занятие № 7. Дальнейшее изучение техники оздоровительного бега. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
42	Занятие № 8. Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости, ловкости. Воспитание навыков сознательного подхода к физической нагрузке.	2	-
43	Занятие № 9. Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в ходе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
44	Занятие № 10. Изучение координационной связки на 8-16 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
45	Занятие № 11. Изучение техники спортивной ходьбы. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков концентрации внимания на мышечных ощущениях во время занятий.	2	-
46	Занятие № 12. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости и гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-
47	Занятие № 13. Изучение правил использования тонометра. Дыхательные упражнения. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятиях.	2	-
48	Занятие № 14. Изучение техники лечебного массажа. Развитие гибкости, основ выносливости. Воспитание умения расслабиться после физической нагрузки.	2	-
49	Занятие № 15. Совершенствование техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста.	2	-
50	Занятие № 16. Совершенствование техники передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-
51	Занятие № 17. Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса.	2	-

4 семестр			
52	Занятие № 18. Изучение техники использования тонометра. Развитие ловкости и гибкости. Воспитание сознательного отношения к физическим упражнениям.	2	-
53	Занятие № 19. Изучение техники игры в бадминтон. Развитие выносливости и гибкости. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
54	Занятие № 20. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
55	Занятие № 21. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения расслаблять мышцы после физической нагрузки.	2	-
56	Занятие № 22. Изучение техники дыхательной гимнастики и новой асаны. Развитие специальной выносливости и гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
57	Занятие № 23. Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время игры.	2	-
58	Занятие № 24. Изучение техники игры в бадминтон. Развитие основной выносливости и гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
59	Занятие № 25. Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости и гибкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
60	Занятие № 26. Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в ходе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
61	Занятие № 27. Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в ходе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
62	Занятие № 28. Изучение координационной связки на 8-16 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
63	Занятие № 29. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие основной выносливости, ловкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
64	Занятие № 30. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-
65	Занятие № 31. Изучение техники аутотренинга. Дыхательные упражнения. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятии.	2	-
66	Занятие № 32. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие ловкости, общей выносливости. Воспитание умения расслабляться после физической нагрузки.	2	-

67	Занятие № 33. Совершенствование техники передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-
68	Занятие № 34. Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса.	2	-
5 семестр			
69	Занятие № 1. Вступительная беседа: дозирование физических нагрузок, способы которые используются при определенном заболевании. Развитие скоростно-силовых качеств (игра в бадминтон). Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
70	Занятие № 2. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие основ выносливости и гибкости. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
71	Занятие № 3. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
72	Занятие № 4. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Воспитание умения расслаблять мышцы после физической нагрузки.	2	-
73	Занятие № 5. Совершенствование дыхательной гимнастики, изучение новой асаны. Развитие специальной выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
74	Занятие № 6. Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время игры.	2	-
75	Занятие № 7. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие основных выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
76	Занятие № 8. Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости, ловкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
77	Занятие № 9. Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в процессе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
78	Занятие № 10. Изучение координационных связок на 8-16 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
79	Занятие № 11. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие общей выносливости, гибкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
80	Занятие № 12. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-
81	Занятие № 13. Изучение техники аутотренинга. Дыхательные упражнения. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятии.	2	-
82	Занятие № 14. Дальнейшее изучение техники игры в	2	-

	бадминтон. Развитие ловкости, общей выносливости. Воспитание умения расслабляться после физической нагрузки.		
83	Занятие № 15. Совершенствование техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста.	2	-
84	Занятие № 16. Совершенствование техники передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-
85	Занятие № 17. Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса.	2	-
Итого:		136	
6 семестр			
86	Занятие № 18. Изучение техники использования тонометра. Развитие ловкости и гибкости. Воспитание сознательного отношения к физическим упражнениям.	2	-
87	Занятие № 19. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие основной выносливости и гибкости. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
88	Занятие № 20. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие специальной выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
89	Занятие № 21. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения расслаблять мышцы после физической нагрузки.	2	-
90	Занятие № 22. Совершенствование дыхательной гимнастики, изучение новой асаны. Развитие специальной выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
91	Занятие № 23. Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время игры.	2	-
92	Занятие № 24. Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
93	Занятие № 25. Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости, ловкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
94	Занятие № 26. Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в процессе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
95	Занятие № 27. Изучение координационных связок на 8-16 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
96	Занятие № 28. Дальнейшее совершенствование техники игры в бадминтон. Развитие общей выносливости, гибкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
97	Занятие № 29. Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-

98	Занятие № 30. Изучение новых асан и правильного дыхания. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятии. Воспитание умения расслабления мышц после физической и психологической нагрузки.	2	-
99	Занятие № 31. Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие ловкости, общей выносливости. Воспитание умения расслабляться после физической нагрузки.	2	-
100	Занятие № 32. Совершенствование техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста.	2	-
101	Занятие № 33. Совершенствование техники передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-
102	Занятие № 34. Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса.	2	-
Итого:		68	-
Всего:		204	-

4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) не предполагаются учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	Тема 1.1–1.4, Тема 2.5–2.8, Тема 3.1–3.4, Тема 4.5–4.8, Тема 5.1–5.4, Тема 6.5–6.8	Изучение методической литературы по своему заболеванию	10	-
		Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	30	
		Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)	20	
2	Тема 1.5–1.8, Тема 2.1–2.4, Тема 3.5–3.8, Тема 4.1–4.4, Тема 5.5–5.8, Тема 6.1–6.4	Изучение методической литературы по своему заболеванию	14	-
		Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	30	
		Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта	10	
		Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта	10	
Итого:			124	-

4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

игровые и соревновательные технологии обучения;
игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;
здоровьесберегающие технологии;
диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва : КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/919257>.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Губарева, Н. В. Естественнаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html. – Режим доступа : по подписке.

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. – Москва : КноРус, 2017. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05437-6. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/920006>.

б) дополнительная литература:

1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

2. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорска, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика. – Минск : Выш. шк., 2010. – 384 с.

3. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник для студентов высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др. ; под ред. Попова С. Н.). – М. : Академия, 2008. – 416 с.

в) методические рекомендации:

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. ДАЛЯ, 2020. – 44 с. : ил.

4. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Физическая реабилитация студентов специальной медицинской группы» (часть 1) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2020. 02.06.2020 г. Регистр. № 1853. – 33 с.

5. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Физическая реабилитация студентов специальной медицинской группы» (часть 2) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2021. 09.03.2021 г. Регистр. № 0596. – 31 с.

г) интернет-ресурсы:

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

Народный совет Луганской Народной Республики – <https://nslnr.su>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации – <https://minsport.gov.ru/>

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – <https://mklnr.su/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://studmed.ru>

Электронно-библиотечная система BOOK.ru – <https://book.ru>

Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ – <http://rucont.ru>

Электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ) – <https://libwed.srspu.ru/MegaProWeb/Web>

Образовательная платформа Юрайт – <https://urain.ru/register>

Научная электронная библиотека eLibrary – <https://www.eLibrary.ru/defaultx.asp>

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др. Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/

Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

8. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа)

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Тема 1.1. Дозирование физических нагрузок.	1
				Тема 1.2. Изучение способов сегментарного массажа.	
				Тема 1.3. Изучение технологий оздоровительного бега.	
				Тема 1.4. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.	
				Тема 1.5. Изучение техники спортивной ходьбы.	
				Тема 1.6. Изучение простых танцевальных движений.	
				Тема 1.7. Изучение техники лечебного массажа.	
				Тема 1.8. Изучение техники настольного тенниса.	
				Тема 2.1. Изучение технологий использования тонометра.	2
				Тема 2.2. Изучение техники игры в бадминтон.	
				Тема 2.3. Изучение способов	

			УК-7.2	сегментарного массажа.	
				Тема 2.4. Изучение техники точечного массажа.	
				Тема 2.5. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.	
				Тема 2.6. Изучение простых танцевальных движений.	
				Тема 2.7. Изучение техники аутотренинга.	
				Тема 2.8. Изучение техники настольного тенниса.	
				Тема 3.1. Дозирование физических нагрузок.	3
				Тема 3.2. Изучение способов сегментарного массажа.	
				Тема 3.3. Изучение технологий оздоровительного бега.	
				Тема 3.4. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.	
				Тема 3.5. Изучение техники точечного массажа.	
				Тема 3.6. Изучение простых танцевальных движений.	
				Тема 3.7. Изучение техники спортивной ходьбы.	
				Тема 3.8. Изучение техники настольного тенниса.	
			УК-7.3	Тема 4.1. Изучение технологий использования тонометра.	4
				Тема 4.2. Изучение техники игры в бадминтон.	
				Тема 4.3. Изучение способов сегментарного массажа.	
				Тема 4.4. Изучение техники точечного массажа.	
				Тема 4.5. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.	
				Тема 4.6. Изучение простых танцевальных движений.	
				Тема 4.7. Изучение техники аутотренинга.	
				Тема 4.8. Изучение техники настольного тенниса.	
				Тема 5.1. Дозирование физических нагрузок.	5
				Тема 5.2. Изучение способов сегментарного массажа.	
				Тема 5.3. Изучение технологий оздоровительного бега.	
				Тема 5.4. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.	

				Тема 5.5. Изучение техники точечного массажа.	
				Тема 5.6. Изучение простых танцевальных движений.	
				Тема 5.7. Изучение техники спортивной ходьбы.	
				Тема 5.8. Изучение техники настольного тенниса.	
				Тема 6.1. Изучение технологий использования тонометра.	6
				Тема 6.2. Изучение техники игры в бадминтон.	
				Тема 6.3. Изучение способов сегментарного массажа.	
				Тема 6.4. Изучение техники точечного массажа.	
				Тема 6.5. Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.	
				Тема 6.6. Изучение простых танцевальных движений.	
				Тема 6.7. Изучение техники аутотренинга.	
				Тема 6.8. Изучение техники настольного тенниса.	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	УК-7.1	<i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма <i>уметь:</i> определять и анализировать	Тема 1.1–1.8, Тема 2.1–2.8	реферат

			показатели физического развития и физической подготовленности <i>владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности		
		УК-7.2	<i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий <i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности <i>владеть:</i> навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности	Тема 3.1–3.8, Тема 4.1–4.8	
		УК-7.3	<i>знать:</i> законы, признаки	Тема 5.1–5.8, Тема 6.1–6.8	

			и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма <i>уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм <i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений		
--	--	--	--	--	--

**Фонды оценочных средств по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
(специальная медицинская группа)**

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «промежуточный контроль (зачет)»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	1. Студент посещает занятия; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта при различных заболеваниях. 2. Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу.
не зачтено	1. Студент не посещает занятия; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта при различных заболеваниях. 2. Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.

Студенты, которые по состоянию здоровья не могут посещать учебные занятия, должны подтверждать это справкой ВКК перед началом каждого учебного года. Эти студенты не посещают практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а занимаются по индивидуальному учебному плану. Для них предусматривается подготовка рефератов.

Рефераты

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.
9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
12. Влияние воды на организм человека.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.
19. Профилактика плоскостопия.
20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.
21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Питание и профилактика остеохондроза.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.
25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.

27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.
30. Закаливание организма.
31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.
33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.
35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.
37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.). Реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
не зачтено	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)