

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (АКАДЕМИЯ)»

кафедра физической культуры

РЕКОМЕНДОВАНО
кафедрой, протокол № 1
от 29.08.2022 г.
Заведующий кафедрой
_____ С.Д. Шамрай

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
_____ С.Г. Сойников
29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

физическая культура

для обучающихся специальных медицинских групп /СМГ

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Санкт-Петербург

2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Организация-разработчик: федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)» совместно с Санкт-Петербургским государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Российский колледж традиционной культуры».

Авторы:

Шамрай С.Д., кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры

Кивихарью И.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), квалификация: художник народных художественных промыслов, семестры – 3, 4; индекс дисциплины МДК – ОГСЭ.04.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура представлена как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин обязательной части общего гуманитарного и социального-экономического учебного цикла ППСЗ базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель изучения дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **учебных и воспитательных задач**:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом специфики ВШНИ;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

– Тематика теоретического материала ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.

Практический раздел включает учебные занятия, способствующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Организация и проведение занятий с обучающимися специальных медицинских групп имеют специфические особенности.

В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой, обучающиеся распределяются на две медицинские группы: подготовительную и специальную, подразделяющуюся на группы «А» и «Б».

К подготовительной медицинской группе «А» относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе Б относятся обучаемые с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Практические занятия с обучающимися, отнесенными к подготовительной «А» и специальной «Б» медицинской группе, носят преимущественно комплексный характер.

Для обучающихся специальных медицинских групп рекомендованы следующие физические упражнения (при соответствующем дозировании со стороны преподавателя): общеразвивающие упражнения, не требующие повышенной физической нагрузки; упражнения на координацию, не вызывающие больших усилий и, не связанные с усложненными спортивными снарядами; корригирующие упражнения разных назначений; упражнения по обучению и развитию правильного дыхания; упражнения по становлению правильной осанки; подвижные игры малой и средней интенсивности; элементы спортивных игр (допускается волейбол, включая двухстороннюю игру тренировочного характера); легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой.

Программа ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (прогулки, бег в сочетании с ходьбой и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при

нарушениях осанки (сколиозах) – упражнения на укрепление мышц живота и туловища, выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Основными средствами физического воспитания являются дозированные физические упражнения в зависимости от заболеваний.

Двигательные действия для обучающихся с ослабленным здоровьем рекомендуется осуществлять при ЧСС 120-130 уд./мин., с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд./мин, являются оптимальными для сердечно-сосудистой и дыхательной систем в условиях аэробного дыхания.

Контроль за изменением состояния здоровья занимающихся, реализуется путем учета субъективных и объективных данных. Регистрация субъективных данных осуществляется обучающимися в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются признаки плохого самочувствия (слабость, утомление, головокружение, боли, потливость, снижение работоспособности, плохой сон и плохой аппетит), а также фиксация частоты пульса в начале и конце занятия. Объективные данные о состоянии здоровья занимающихся преподаватель получает во время медицинских осмотров.

При проведении занятий обучающиеся, включенные в специальные медицинские группы «А» и «Б», могут заниматься индивидуально или вместе с основной группой при условии предварительного инструктажа о показаниях и дозировке упражнений. Самостоятельные занятия физическими упражнениями обучающиеся специальных групп «А» и «Б», проводят по рекомендации врача. Непременным условием привлечения обучающихся спецмедгрупп «А» и «Б» к занятиям физической культуры со всей группой или отдельно является установление прямого контакта преподавателя физической культуры с медицинским персоналом, прежде всего получение от медперсонала сведений об отклонениях в состоянии здоровья конкретного обучаемого и соответствующих рекомендаций по применению доступных для него физических упражнений.

Освобождение обучающихся от практических занятий может быть только временным, после перенесения острого заболевания.

ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

- **ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- **ОК 3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- **ОК 4.** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- **ОК 6.** Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

– **ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

–

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **144** часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) **72** часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося **72** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>72</i>
в том числе:	
Практические занятия	<i>72</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>72</i>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	<i>72</i>
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) – зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Содержание программы учебной дисциплины разработано с учетом возможности его реализации в частичном объеме посредством применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Дистанционной организации самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля успеваемости.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
II	Практический раздел		144	
Практические занятия				
1	Введение	Цели и задачи курса, виды занятий; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами; требования к итоговой аттестации.	26	2
2	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.		

3	Тема 4 Гимнастика	Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии.	32	2
4	Тема 5 Спортивные игры: -настольный теннис; -шахматы; -волейбол; -баскетбол; -футбол	Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	14	2
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся				
1	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	26	3
2	Тема 5 Спортивные игры:	Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и	14	2

	-настольный теннис; -шахматы; -волейбол; -баскетбол; -футбол	совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.		
3	Тема 7 Легкая атлетика	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие, подскоки, многоскоки, бег на короткие отрезки. Овладение техникой бега на 100 м., челночный бег, 800м- 1 км., прыжки в длину с места. Старт, финиш на короткие и длинные дистанции. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость).	32	2, 3
Всего:			144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Теоретические (лекционные) занятия, индивидуальные консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация теоретического раздела рабочей программы дисциплины проводятся в кабинете №123, оборудованном учебными столами, стульями, учебной доской, телевизором, интерактивным дисплеем, 11 ПК, для студентов и преподавателя с подключением к сети интернет и доступом к ЭИОС ВШНИ.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, оснащённом спортивным оборудованием:

Беговая дорожка – 1 шт.

Велоэргометр – 1 шт.

Дельта-машина – 1 шт.

Плазменный телевизор PioneerOPDP 4280 XD – 1 шт.

Тренажер для сведения ног – 1 шт.

Тренажер для развития пресса – 1 шт.

Тренажер для разгибания спины – 1 шт.

Тренажер для тяги сверху – 1 шт.

Эллиптический тренажер – 1 шт.

Тренажер для жима руками и ногами – 1 шт.

Техническими средствами обучения:

Системный блок (С 2600/256DDR-40HDD/DVD/865GL/KB+Mouseopt) – 1 шт.

Компьютер MacBook Pro – 1 шт.

Копировальный аппарат – 1 шт.

Магнитола Филипс – 1 шт.

Монитор Sumsung – 1 шт.

Музыкальный центр Панасоник – 1 шт.

Принтер hp laserjet 1010 – 1 шт.

DVD плеер PIONEER DV – 610AV-K – 1 шт.

Весы электронные – 1 шт.

Доска пр. бордо – 1 шт.

Также на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный инвентарь, который регулярно обновляется по мере износа.

CD программы по тематике практических занятий, набор которых постоянно дополняется новыми современными программами.

Аппаратура для контроля физического состояния и здоровья студентов и уровня их физического развития.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВШНИ имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник – Москва: Юнити-Дана, 2020. – 456 с. – ISBN 978-5-238-03366-2.
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 421 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1.
3. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.
4. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.

Дополнительная литература:

5. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.
6. Королёв И. В. Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. В. Королев, С. А. Королёва, А. А. Россихин. – Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016. – 16 с.
7. Царик А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / А. В. Царик, Ю. В. Окуньков, П. А. Виноградов. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 234 с.
8. Ветков Н. Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. – 306 с.
9. Самсонова А. В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / ред.: А. В. Самсонова, ред.: Р. Б. Цаллагова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 464 с.
10. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.
11. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. – 95 с.
12. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 280 с. – Лань: электронно-библиотечная система.
13. Чайников А. П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. П. Чайников. –

Электрон. текстовые данные. – Москва: Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 80 с.

14. Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 с.

15. Маргазин В. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Маргазин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. – 256 с.

16. Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2012. – 218 с.

17. Филина Л. В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л. В. Филина, С. К. Руковишникова. – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2009. – 40 с.

18. Бомин В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. – 156 с.

19. Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.

20. Червякова Е. Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е. Э. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург: Ленинградский Государственный университет им. А. С. Пушкина, 2006. – 84 с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-8290-0606-8.

21. Ильинич В. И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / М. Л. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др. – Москва: Гардарики. 2000. – 448 с.

Периодические издания:

22. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2022.

Список авторских методических разработок:

23. Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.

24. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.

25. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.

26. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.

27. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Высшая школа народных искусств (академия)	http://www.vshni.ru/
2	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
3	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4	Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга	http://kfis.spb.ru/
5	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
6	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru
7	Российский студенческий союз Санкт-Петербурга	http://vk.com/rss_spb
8	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия.	http://ru.wikipedia.org/wiki/физкультура
9	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия	http://ru.wikipedia.org/wiki/лечебная физкультура
10	Основы физической культуры в образовательном учреждении	http://cnit.ssan.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных контрольных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
ОК – 2. <i>знать:</i> Организацию и методику проведения тематической беседы <i>уметь:</i> Составлять план проведения тематической беседы	Знает организацию и методику проведения тематической беседы. Умеет составлять план проведения тематической беседы
ОК – 3.	

<p>знать: Основы профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ. Технику физических упражнений для совершенствования профессионально-важных психофизических качеств.</p> <p>уметь: Применять методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки. Анализировать ход принятых организационно-управленческих решений при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки в ВШНИ.</p>	<p>Знает основы профессионально-прикладной физической подготовки. Знает особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ. Знает технику физических упражнений для совершенствования профессионально-важных психофизических качеств.</p> <p>Умеет применять методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки. Умеет анализировать ход принятых организационно-управленческих решений при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки в ВШНИ.</p>
<p>ОК – 4. знать: Социально-биологические основы физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>уметь: Применять средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p>	<p>Знает социально-биологические основы физической культуры. Знает психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>Умеет применять средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p>
<p>ОК – 6. знать: Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>уметь: Применять методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.</p>	<p>Знает основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ. Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Умеет применять методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.</p>
<p>ОК – 8. знать: Основы здорового образа жизни. Основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p> <p>уметь:</p>	<p>Знает основы здорового образа жизни. Знает основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта. Умеет применять методику при составлении</p>

Применять методику при составлении индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.	индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
---	--

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Подг-я	175	165	155	145	135	225	213	200	187	170
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Подг-я	22	18	14	10	6	32	27	22	17	12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Подг-я	32	27	22	17	12	37	32	27	22	17
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Подг-я	95	85	75	65	55	85	75	65	55	45
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Подг-я	17	12	9	5	3	13	9	7	5	3
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Подг-я	12	9	6	5	3	15	12	9	7	4