

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 13:35:00
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе"

(МГРИ)

**Физическая культура и спорт (специальная
медицинская группа)
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Физвоспитания**
Учебный план s210502_23_RM23.plx
Специальность 21.05.02 ПРИКЛАДНАЯ ГЕОЛОГИЯ
Квалификация **Горный инженер-геолог**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 56,5
самостоятельная работа 15,5
Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	15 3/6		14 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	28	28	28	28	56	56
Иные виды контактной работы	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5
Итого ауд.	28,25	28,25	28,25	28,25	56,5	56,5
Контактная работа	28,25	28,25	28,25	28,25	56,5	56,5
Сам. работа	7,75	7,75	7,75	7,75	15,5	15,5
Итого	36	36	36	36	72	72

Москва 2023

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	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,
1.2	психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе должны иметь представление о базовых навыках и умениях
2.1.2	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.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

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

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1	нормы здорового образа жизни; здоровьесберегающие технологии
Уровень 2	основы физической культуры; здоровьесберегающие технологии и возможности их применения с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Уровень 3	*

Уметь:

Уровень 1	использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Уровень 2	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; организационную структуру физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки; применять здоровьесберегающие технологии для поддержания и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	*

Владеть:

Уровень 1	навыками использования здоровьесберегающих технологий в социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	навыками выбора и эффективного применения здоровьесберегающих технологий в социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	*

ОПК-4: Способен применять методы обеспечения безопасности жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций, при производстве работ по геологическому изучению недр, поискам, разведке, добыче и переработке полезных ископаемых, промышленно-гражданскому строительству

Знать:

Уровень 1	технику безопасности при ведении геологоразведочных работ по геологическому изучению недр, поискам, разведке, добыче и переработке полезных ископаемых, промышленно-гражданскому строительству
Уровень 2	правила обеспечения безопасности и технику безопасности при ведении геологоразведочных работ, по геологическому изучению недр, поискам, разведке, добыче и переработке полезных ископаемых, промышленно-гражданскому строительству; принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации
Уровень 3	*

Уметь:

Уровень 1	применять правила обеспечения безопасности технологических процессов, а также персонала при проведении работ в полевых условиях, на горных предприятиях, по геологическому изучению недр, поискам, разведке, добыче и переработке полезных ископаемых, промышленно-гражданскому строительству
Уровень 2	поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и

	принимать меры по ее предупреждению; проводить инструктаж по обеспечению безопасности технологических процессов, а также персонала при проведении работ по геологическому изучению недр, поискам, разведке, добыче и переработке полезных ископаемых, промышленно-гражданскому строительству
Уровень 3	*
Владеть:	
Уровень 1	способами обеспечения безопасности технологических процессов, а также персонала при проведении работ по геологическому изучению недр, поискам, разведке, добыче и переработке полезных ископаемых, промышленно-гражданскому строительству
Уровень 2	методикой обеспечения безопасности технологических процессов, а также персонала при проведении работ по геологическому изучению недр, поискам, разведке, добыче и переработке полезных ископаемых, промышленно-гражданскому строительству

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и нормативные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; основные опасности, их свойства и характеристики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	применять нормативные правовые акты в области безопасности жизнедеятельности; идентифицировать основные опасности среды обитания человека; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
3.3	Владеть:
3.3.1	навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Вводное занятие по элективной дисциплине по физической культуре и спорту "Физическая культура для специальных медицинских групп".						
1.1	Рассказ, описание, объяснение, зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование) - разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в изучении дисциплины. /Лек/	2	4	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
1.2	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	2	1	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 2. Раздел 2. Легкая атлетика.						

2.1	Рассказ, описание, объяснение, зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование) - оздоровительная ходьба. Сочетание ходьбы и бега /100м и 100м/, /200м и 200м/ и тд. до 500 метров. /Лек/	2	4	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
2.2	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	2	1	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 3. Раздел 3. Виды бега и ходьбы.						
3.1	Рассказ, описание, объяснение, зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование) - оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег /Лек/	2	4	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
3.2	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	2	1	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 4. Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса.						
4.1	Рассказ, описание, объяснение, зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование) - упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса. Техника выполнения. /Лек/	2	4	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
4.2	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	2	1	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 5. Раздел 5. Общеразвивающие упражнения для мышц ног и для мышц всего тела.						
5.1	Рассказ, описание, объяснение, зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование) - упражнения для мышц ног. Техника выполнения. /Лек/	2	4	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
5.2	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	2	1	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 6. Раздел 6. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.						

6.1	Рассказ, описание, объяснение, зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование) - упражнения с набивным мячом. Техника выполнения. /Лек/	2	4	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
6.2	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	2	1	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
6.3	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	2	1	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
Раздел 7. Раздел 7. Общеразвивающие упражнения с собственным весом.							
7.1	Рассказ, описание, объяснение, зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование) - упражнения с собственным весом. Техника выполнения /Лек/	2	4	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
7.2	Прием зачета /ИВКР/	2	0,25	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
7.3	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	2	0,75	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
Раздел 8. Раздел 8. Подвижные игры.							
8.1	Подвижная игра "Мяч в воздухе" (задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержав его в воздухе, передавая друг другу) /Лек/	4	7	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
8.2	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	4	2	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
Раздел 9. Раздел 9. Оздоровительная гимнастика.							
9.1	1. Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профилактику и лечение болезни. 2. Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов. 3. Общеразвивающие и специальные упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи, резиновые бинты, гантели и др.). /Лек/	4	7	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
9.2	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	4	2	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
Раздел 10. Раздел 10. Профилактика профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.							

10.1	Приемы массажа и самомассажа. Корректирующая гимнастика для глаз. Аутогенная тренировка. Оздоровительная гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. /Лек/	4	7	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
10.2	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	4	2	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
Раздел 11. Развитие физических качеств у студентов специальных медицинских групп.							
11.1	Комплексы лечебной физкультуры при различных профессиональных заболеваниях. /Лек/	4	7	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
11.2	Прием зачета /ИВКР/	4	0,25	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	
11.3	Выполнение контрольных упражнений по пройденной теме. /СР/	4	1,75	УК-7 ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Используемые оценочные средства: выполнения контрольных нормативов.

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.

5.2. Темы письменных работ

Студенты имеющие 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

5.3. Оценочные средства

Представлены в Приложении 1.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценочные средства разработаны для всех видов учебной деятельности студента – лекций, самостоятельной работы и промежуточной аттестации. Оценочные средства представлены в виде:

- средств текущего контроля: устный опрос (собеседование); тестирование; контрольные работы

- средств итогового контроля – промежуточной аттестации: зачета во 2 и 4 семестре.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Лощакова Ю. А., Шабунин С. Е.	Оздоровительная физическая культура для студентов [Электронный ресурс МГРИ]: методическое пособие	М.: МГРИ-РГГРУ, 2018

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Гукасян С. А., Зайцева Г. А.	Оптимальная двигательная активность студентов [Электронный ресурс МГРИ]: учебно-методические рекомендации	М.: МГРИ-РГГРУ, 2018
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Зайцева Г. А., Гукасян С. А.	Физическая культура - минимум к зачету [Электронный ресурс МГРИ]: методические рекомендации для студентов	М.: МГРИ-РГГРУ, 2016
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Зайцева Г. А., Завальская Е. С.	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у студентов [Электронный ресурс МГРИ]: учебно-методическое пособие для студентов	М.: МГРИ-РГГРУ, 2016
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	ПО "Ведомости-Онлайн"	Автоматизация управления учебным процессом. Предназначена для учета и анализа успеваемости студентов.	
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
6.3.2.1	База данных научных электронных журналов "eLibrary"		
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система "Лань" Доступ к коллекциям электронных изданий ЭБС "Издательство "Лань"		
6.3.2.3	Электронно-библиотечная система «Книжный Дом Университета» ("БиблиоТех")		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение	Вид
11	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	30 П.М., зеркала-12 шт, гантели-12 пар, фитбол-12 шт, тренажер-2 шт, тренажер велосипед-4шт, степ-платформы-12 шт	
11	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	30 П.М., зеркала-12 шт, гантели-12 пар, фитбол-12 шт, тренажер-2 шт, тренажер велосипед-4шт, степ-платформы-12 шт	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт (специальная медицинская группа)» представлены в Приложении 2 и включают в себя:

1. Методические указания для обучающихся по организации учебной деятельности.
2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся.
3. Методические указания по организации процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.