

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 09.06.2025 11:34:26
 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)

Общая физическая подготовка (специальная медицинская группа)
 рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитания**

Учебный план s100503_25_BZO25.plx
 Специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем

Квалификация **Специалист по защите информации**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе:
 аудиторные занятия 181,5
 самостоятельная работа 146,5

Виды контроля в семестрах:
 зачеты 2, 1, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		14		16 1/6		14		16 4/6		14			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП										
Практические	32	32	28	28	32	32	28	28	32	32	28	28	180	180
Иные виды контактной работы	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5	1,5
В том числе инт.	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	20	20
Итого ауд.	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Контактная работа	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Сам. работа	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	29,75	29,75	146,5	146,5
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	• углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной физической культуры;
1.2	• формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
1.3	• пропаганда здорового образа жизни и борьба с курением;
1.4	• воспитание нравственных и волевых качеств у студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для освоения дисциплины «Здоровьесбережение» обучающиеся используют знания, умения, способы
2.1.2	деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.
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	организационную структуру физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки

Уметь:

Уровень 1	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
Уровень 2	Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

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	навыками физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**Знать:**

Уровень 1	Основы обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты;
Уровень 2	Особенности и правила обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты;
Уровень 3	Правила действия в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Уметь:

Уровень 1	Выявлять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;
Уровень 2	Выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;
Уровень 3	Осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты

Владеть:

Уровень 1	Нывыками обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты;
Уровень 2	Способами выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем

	месте;
Уровень 3	Навыками участия в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций

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 самостраховки 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. Специальные коррекционные упражнения.						
1.1	Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. /Пр/	1	16	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	4	
1.2	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	1	15,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
1.3	Упражнения на развитие силы мышц, отвечающих за формирование и удержание правильной осанки. /Пр/	2	18	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	2	
1.4	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	2	17,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
1.5	Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. /Пр/	3	16	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	4	
1.6	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	3	13,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
1.7	Упражнения на развитие силы мышц, отвечающих за формирование и удержание правильной осанки. /Пр/	4	16	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	2	

1.8	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	4	17,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
1.9	Корректирующие упражнения при близорукости. /Пр/	5	16	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	4	
1.10	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	5	13,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
1.11	Упражнения, регулирующие психоэмоциональное состояние. /Пр/	6	16	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	4	
1.12	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий и самостоятельные занятия по ним. /Ср/	6	19,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
	Раздел 2. Методико-практические занятия						
2.1	Методы самоконтроля функционального состояния, здоровья и физического развития организма. /Пр/	1	16	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.2	Классификация здоровьесберегающих технологий: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные здоровьесберегающие технологии, лично-но-развивающие и лечебно-профилактические /Пр/	2	10	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.3	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения /Пр/	4	12	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.4	Оценка коррекции осанки и телосложения /Ср/	4	8	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.5	Методика корригирующей гимнастики для глаз. Как уменьшить вред при работе за компьютером /Пр/	5	16	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.6	Методика индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. /Пр/	6	12	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.7	Самоконтроль функционального состояния, здоровья и физического развития организма /Ср/	1	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.8	Самоконтроль функционального состояния, здоровья и физического развития организма /Ср/	2	8	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.9	Методы самоконтроля функционального состояния, здоровья и физического развития организма. /Пр/	3	16	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.10	Составления комплекса упражнений гимнастики для глаз /Ср/	5	8	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.11	Самоконтроль функционального состояния, здоровья и физического развития организма /Ср/	6	10	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.12	Самоконтроль функционального состояния, здоровья и физического развития организма /Ср/	3	8	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.13	Зачет /ИВКР/	1	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.14	Зачет /ИВКР/	2	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	

2.15	Зачет /ИВКР/	3	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.16	Зачет /ИВКР/	4	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.17	Зачет /ИВКР/	5	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	
2.18	Зачет /ИВКР/	6	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка (специальная медицинская группа)»:

1. Основные правила разминки.
2. Предупреждение травм на занятиях физической культурой.
3. В чем основное отличие оздоровительной физкультуры от спорта?
4. Аэробные и анаэробные упражнения. Какие упражнения относятся к аэробным?
5. Дайте определение понятию «здоровье».
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
7. Основные принципы оздоровительной тренировки.
8. Дайте определение понятия «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация?
9. Величина нагрузки. Интенсивность нагрузки. Объем нагрузки.
10. Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной тренировкой.
11. Перечислите параметры, определяющие объем и интенсивность аэробных тренировок, проводящихся на различных видах кардиотренажеров.
12. Дайте определение понятия «стретчинг».
13. Дайте определение понятия «гибкость». Какие эффекты оказывают стретч-упражнения?
14. Факторы, ограничивающие гибкость. Дозировка стретч-упражнений.
15. В чем измеряется длительность и интенсивность нагрузки?
16. Какие физиологические системы относятся к системам обеспечения мышечной деятельности?
17. Почему во все оздоровительные тренировочные программы обязательно должны входить длительный бег трусцой, длительная ходьба, длительная езда на велосипеде, длительная ходьба на лыжах или другие виды упражнений, которые могут продолжаться несколько десятков минут?
18. Назовите основные функции питания.
19. Какие существуют формы самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
20. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
21. Дайте определение понятию спорт. Каковы отличительные черты спорта и оздоровительной физкультуры.

Задания для текущего контроля представлены в Приложении 2.

5.2. Темы письменных работ

К письменным работам по дисциплине «Общая физическая подготовка (специальная медицинская группа)» относятся эссе, рефераты, курсовые работы.

Примерные темы рефератов (эссе, курсовых работ, проектов и др.):

1. Профилактика психо-эмоционального перенапряжения.
2. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.
3. Способы профилактики нарушений зрения.
4. Как повысить свой иммунитет?
5. Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.
6. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
7. Режим дня студента.
8. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
9. Уход за кожей лица -современные системы.
10. Принципы рационального питания.
11. Вегетарианство.
12. Современные диеты с точки зрения диетологии.
13. Голодание как способ сохранения здоровья.
14. Питьевой режим, вода, чай, кофе.
15. Здоровый сон.
16. Почему так много курящих -перспективы и последствия.
17. Алкоголь -культура употребления -профилактика алкоголизма.
18. Проблема женского алкоголизма.
19. Молодежь и наркотики.
20. Последствия аборта.
21. Что необходимо знать о венерических заболеваниях?
22. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.

23. Как противостоять экологическому загрязнению.
24. Русские народные оздоровительные средства.
25. Карисес -причины, способы профилактики.
26. Уход за телом -домашняя программа.
27. Витамины в нашем рационе.
28. Микроэлементы -роль в формировании здоровья.
- 29.СПИД -современное состояние проблемы.
30. Аромотерапия.
31. Фитотерапия
32. Анималотерапия.
33. Дельфинотерапия.
34. Сказкотерапия.
35. Цветотерапия.
36. Музыкаотерапия.
37. Гомеопатия.
38. Иппотерапия.
39. Медотерапия.
40. Минералотерапия
41. Биоритмы в жизни человека.
42. Профилактика нарушений зрения у студентов.
43. Организация оздоровительной работы в вузе.
44. Комплексная оценка уровня здоровья студентов.
45. Стратегия понимания здорового образа жизни студентами и преподавателями.
- 46.Формирование здоровья будущих родителей как фактор пренатальной охраны детей.
47. Влияние геомагнитных дней на состояние здоровья человека.
48. Сохранение здоровья юношества при работе с компьютером.
49. Культура здоровья как показатель интеллигентности выпускника вуза.
50. Влияние табакокурения на организм девушки, женщины.
51. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях.
52. Влияние телевидения на состояние подрастающего поколения.
53. Выявление основных психолого-педагогических факторов, отрицательно влияющих на здоровье студенческой молодежи в процессе обучения.
54. Депрессивные состояния в юношеском возрасте.
55. Витамины и здоровье: положительные и отрицательные аспекты.
56. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
57. Питание студентов как фактор здоровья.
58. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
59. Особенности охраны здоровья студенческой молодежи.
60. Внешние и внутренние ресурсы здоровья.
61. Формирование здорового образа жизни студентов

5.3. Оценочные средства

Рабочая программа дисциплины " Общая физическая подготовка (специальная медицинская группа)" обеспечена оценочными средствами для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, включающими контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации, критерии оценивания учебной деятельности обучающихся по балльно-рейтинговой системе, примеры заданий для практических занятий, билеты для проведения промежуточной аттестации.

Все оценочные средства представлены в Приложении 2.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценочные средства разработаны для всех видов учебной деятельности студента – практических занятий, самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

Оценочные средства представлены в виде:

- средств текущего контроля: проверочные работы по тестированию.
- средств итогового контроля – промежуточной аттестации: зачета в 1-6 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	Рипа М. Д., Кулькова И. В.	Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В.	Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	ПО "Планы"	Автоматизация управления учебным процессом. Позволяет создать в рамках высшего учебного заведения единую систему автоматизированного планирования учебного процесса.
6.3.1.2	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	Электронно-библиотечная система «Книжный Дом Университета» ("БиблиоТех")	
6.3.2.2	База данных научных электронных журналов "eLibrary"	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение	Вид
Помещение № 1а	Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной/итоговой аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся	скамейки; баскетбольный щит; ворота мини-футбол; стенка шведская; скамейки гимнастические; сетка волейбольная со стойками; ринг.	
Помещение № 1б	Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной/итоговой аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся	скамейки; фитбол; скакалки; гантельный ряд; зеркала; хореографический станок; гимнастические коврики.	
Помещение № 1д	Для самостоятельной работы обучающихся	Письменные столы; Стулья; Стеллаж для учебно-методических материалов; Многофункциональное устройство (принтер, сканер, ксерокс); Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде лицензиата; Моноблок (в том числе, клавиатура, мышь, наушники) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.	

Ауд. 8	Аудитория для научно-исследовательской работы обучающихся, курсового и дипломного проектирования № 8	Рабочие места на базе вычислительной техники с набором необходимых для проведения и оформления результатов исследований дополнительных аппаратных и/или программных средств; Письменный стол обучающегося; Стул обучающегося; Письменный стол обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; Стул обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде лицензиата; Моноблок (в том числе, клавиатура, мышь, наушники) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде; Многофункциональное устройство (принтер, сканер, ксерокс).	
--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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

Методические указания по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка (специальная медицинская группа)» представлены в Приложении 1, 2, 3 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.