Документ подписан электронной подписью
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 32D4BC7903C8C311170B03A5C3A0B8B64C8188
Кому выдан: Сайганов Сергей Анатольевич
Действителен с 23.08.2021 до 23.11.2022

Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»

Специальность: 31.05.01 Лечебное дело

Направленность: Организация и оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению в медицинских организациях

Язык реализации: русский, английский

2021

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 988 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело».

***Составители рабочей программы дисциплины*:**
Явдошенко Е.О., зав. кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент; Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры.

***Рецензент*:**
Дудус А.Н., начальник кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки ФКУ ДПО Санкт-Петербургский ИПКР ФСИН России, кандидат педагогических наук, доцент.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Физической культуры

14 апреля 2021 г., Протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ / Явдошенко Е.О./
(подпись)

Одобрено Методической комиссией по специальности 31.05.01 Лечебное дело

14 июня 2021 г.

Председатель _____ / Бакулин И.Г./
(подпись)

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете

12 июня 2021 г.

Председатель _____ / Артюшкин С.А. /
(подпись)

Дата обновления:

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель освоения дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы 6
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий 6
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 17
7. Оценочные материалы 18
8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 18
9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем 19
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины 21
Приложение А 21

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» является формирование компетенции обучающегося - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере здравоохранения.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень образования специалитет), направленность: Организация и оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению в медицинских организациях. Дисциплина является элективной.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**ИД-1 УК-7.1.** Применяет принципы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	ИД-2 УК-7.2. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма
	ИД-3 УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	ИД-4 УК-7.4. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
ИД-1 УК-7.1.	**Знает** методы и средства развития физических качеств, механизмы адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок.	Для обучающихся специальной А группы: -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные
	Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания.	

	Имеет навык использования методов и средств физической культуры для самокоррекции собственного организма.	контрольные нормативы. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание
ИД-2 УК-7.2.	**Знает** основы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	Для обучающихся специальной А группы: -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание
	Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.	
	Имеет навык использования методов и средств физической культуры в оздоровительных целях.	
ИД-3 УК-7.3.	**Знает** методические основы физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Для обучающихся специальной А группы: -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание
	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.	
	Имеет навык применения средств физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.	
ИД-4 УК-7.4.	**Знает** основы здорового образа жизни.	Для обучающихся специальной А группы: -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание
	Умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	Имеет навык подбора прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем	**232**	**24**	**20**	**48**	**48**	**44**	**48**
Аудиторная работа:	230	24	20	48	48	44	46
Практические занятия (ПЗ)	230	24	20	48	48	44	46
Самостоятельная работа:	**96**	**12**	**18**	**16**	**12**	**18**	**20**
в период теоретического обучения	92	12	18	16	12	18	16
подготовка к сдаче зачета	4						4
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2						2
Общая трудоемкость: академических часов	**328**	**36**	**38**	**64**	**60**	**62**	**68**
зачетных единиц							

5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.

5.1. Содержание разделов дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Аннотированное содержание раздела дисциплины	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
1	Общая физическая подготовка	Комплексные занятия. Доступные адаптивные элементы легкой атлетики. Элементы современных оздоровительных гимнастических систем. Занятия на тренажерах. Проведение контроля за физической подготовленностью обучающихся. ***Нарушение зрения*** - скандинавская ходьба, упражнения на тренажерах, элементы спортивных игр. ***Нарушение слуха*** -доступные виды и элементы легкой атлетики, доступные виды бега и прыжков, упражнения на тренажерах, элементы спортивных игр. ***Поражение опорно-двигательного аппарата*** – упражнения с предметами, упражнения на тренажерах.	УК 7
2	Специальная физическая подготовка.	**Оздоровительное плавание.** ***Нарушение зрения. Нарушение слуха. Поражение опорно-двигательного аппарата.*** Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений в воде.	УК 7

		Приемы и действия на воде, под водой. Изучение и уверенное выполнение упражнения: плавание способом «кроль» на спине и на животе, «брасс». Формирование и совершенствование навыков плавания. Развитие ловкости применительно к оздоровительному плаванию. Развитие специальной гибкости для плавательных движений. Развитие специальной выносливости для выполнения упражнений в воде. Плавание доступным способом с сопротивлением. Совершенствование техники плавания доступным способом. Плавание дистанций без учета времени. Плавание без остановок в течение определенного времени. Равномерно-переменное плавание. Развитие ловкости применительно к оздоровительному плаванию. Оценка техники движений. Контрольные занятия. **Оздоровительные виды гимнастики.** Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. **Адаптивные спортивные игры** -голбол, бочче, боссель.	
3	Методико-практический	Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей. Значение занятий адаптивной физической культурой для физического развития студентов с ОВЗ. Адаптивная физическая культура при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием. Особенности воздействия занятий различными видами адаптивного спорта на физическое развитие обучающихся с ОВЗ и принципах выбора адаптивного вида спорта для дополнительных занятий. Развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры для физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных	УК 7

		заболеваний. - Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). - Физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др. - Физическая культура, направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося. - Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухов и водой. - Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. - Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. - Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.	

5.2.Тематический план лекций не предусмотрен.

5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1 курс 1 семестр					**24**
	Общая физическая подготовка.				
1	Комплексные занятия				8
		ПЗ 1,2 ,3 развитие физических качеств	ГД	Входной контроль	
		ПЗ 4 выполнение контрольных нормативов входного контроля	АС	выполнение контрольных нормативов	
	Специальная физическая подготовка.				
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для	
		ПЗ 7-9 скандинавская ходьба, равномерно-			

		переменный бег в сочетании с ходьбой. Смешанное передвижение.	АС	оценки спортивно-технической подготовленности	
		ПЗ 10 Контрольное занятие.	АС		
2	Гимнастика				8
		ПЗ 11-12 Общеразвивающие упражнения.	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	
		ПЗ 13-14 Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.			
		ПЗ 18. Контрольное занятие.			
1 курс 2 семестр					**20**
	Гимнастика				5
		ПЗ 19-21 **Девушки.** Современные оздоровительные гимнастические системы. **Юноши.** Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.	ГД	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности	
		ПЗ 22 Контрольное занятие.			
	Плавание				5
		ПЗ 23-26 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	
		ПЗ 27 Контрольное занятие.	АС		
	Общая физическая подготовка				
1.	Комплексные занятия				5

		ПЗ 28-29 Развитие физических качеств.	АС	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности Дополнительные нормативы	
	Специальная физическая подготовка				
1	Легкая атлетика				5
		ПЗ 30-31 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности	
		ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 33 Контрольное занятие.	АС		
	2 курс 3 семестр				**48**
	Общая физическая подготовка.				
1	Легкая атлетика				12
		ПЗ 34-37 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Скандинавская ходьба. Смешанное передвижение.	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности	
		ПЗ 38 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 39 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				12
		ПЗ 40-43 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры.	АС	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	
3	Плавание				12
		ПЗ 44-47 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ГД	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	

		ПЗ 48 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	
		ПЗ 49 Контрольное занятие.	АС		
	Специальная физическая подготовка				
1	Гимнастика				12
		ПЗ 50-52 Атлетическая гимнастика	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	
		ПЗ 53-54 Современные оздоровительные гимнастические системы.	ГД		
		ПЗ 55 Контрольное занятие.	АС		
	2 курс 4 семестр				**48**
	Общая физическая подготовка				
1.	Гимнастика				12
		ПЗ 56-57 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	АС	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности	
		ПЗ 58 Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС		
1.	Плавание				12
		ПЗ 59-61 Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Выполнение контрольных нормативов по плаванию, Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности	
		ПЗ 62 Контрольное занятие.	АС		
	Методико-практический раздел				
1	Комплексные занятия				12
		ПЗ 63 Развитие физических качеств.	ГД	Дополнительные контрольные нормативы	
	Специальная физическая подготовка				
1	Легкая атлетика				12

		ПЗ 64-66 Скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой, упражнения в движении. Адаптивные виды легкой атлетики.	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	
		ПЗ 67 Контрольное занятие.	АС		
	3 курс 5 семестр				**44**
1	Легкая атлетика				10
		ПЗ 68-69 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Передвижение по пересеченной местности.	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности	
		ПЗ 70-71 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики.			
		ПЗ 72 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				8
		ПЗ 73-75 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры.	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности	
		ПЗ 76 Контрольное занятие.	АС		
1.3	Плавание				12
		ПЗ 77-84 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности	
		ПЗ 85– контрольное занятие.	АС		
	Методико-практический раздел				
1	Гимнастика				14

		ПЗ 86 -88 Атлетическая гимнастика.	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	
		ПЗ 89-90 *Девушки.* Упражнения из различных оздоровительных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. *Юноши.* Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	АС		
		ПЗ 91 Контрольное занятие.	АС		
	3 курс 6 семестр				**46**
	Методико-практический раздел				
1	Гимнастика				14
		ПЗ 92 -94 Атлетическая гимнастика.	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	
		ПЗ 95-97 *Девушки.* Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. *Юноши.* Упражнения на тренажерах.			
		ПЗ 98 Контрольное занятие.	АС		
2	Плавание				16
		ПЗ 99-103 Совершенствование техники плавания.	АС	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	
		ПЗ 104 подготовка к выполнению контрольных нормативов.			
		ПЗ 105 – контрольное занятие			
3	Комплексные занятия				6
		ПЗ 106-108 Развитие физических качеств.	АС	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности	

4	Легкая атлетика	ПЗ 109 -110 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.		Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	10
		ПЗ 111-112 подготовка к выполнению контрольных нормативов			
		ПЗ 113 Контрольное занятие.			
				ИТОГО	**230**

5.4. Тематический план семинаров не предусмотрен.

5.5. Тематический план лабораторных работ

5.6. Самостоятельная работа:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическая подготовка	Подготовка к практическим занятиям. Работа с учебной литературой - значение занятий адаптивной физической культурой для физического развития; занятия адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;	Для обучающихся специальной А группы: -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат -Проектное задание	30
2	Специальная физическая подготовка	Работа с учебной литературой - особенности воздействия занятий различными видами адаптивного спорта на физическое развитие и принципы выбора вида адаптивного вида спорта для дополнительных занятий.		30
3	Методико-практический	Работа с учебной литературой - значение занятий адаптивной физической культурой для физического развития; занятия адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным		32

		заболеванием.		
4	Подготовка к зачету			4
			ИТОГО:	96

5.6.1. Темы рефератов:

Темы рефератов для обучающихся 1 курса.
1. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
2. Гигиенический массаж и самомассаж.
3. Возрастные и половые особенности оздоровительной физической культуры.
4. Физическая тренировка здоровых людей.
5. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Современные системы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
7. Использование форм физической культуры в организации досуга и здорового образа жизни.
8. Современное Олимпийское движение.
9. Параолимпийское движение в мире.

Темы рефератов для обучающихся 2 курса.
1. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
2. Функциональная активность человека, взаимосвязь физической и умственной деятельности.
3. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
4. Организация двигательной деятельности.
5. Личная гигиена и закаливание.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.
7. Физические качества и их развитие.
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Формирование технических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
10. Понятие о реабилитации, связь с физической культурой.
11. Утомление, переутомление. Их признаки и меры предупреждения.
12. Питание, его значение для роста и развития организма. Питание спортсмена.
13. Влияние стресса и депрессии на здоровье человека. Способы их преодоления.
14. Роль физических упражнений в профилактике простудных заболеваний.
15. Правила безопасного выполнения физических упражнений.
16. Виды спорта, способствующие освоению и формированию прикладных умений и навыков.
17. Национальные виды спорта.
18. Физические качества и их развитие.
19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
20. Виды спортивного туризма и их характеристика.

Темы рефератов для обучающихся 3 курса.
1.Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.
2. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
3. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов-медиков.

4. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
5. Тренажерные средства для общей физической подготовки, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов.
6. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах.
7. «Аутотренинг + физкультура» как средство повышения работоспособности.
8. Основы восстановления функций и тренированности организма человека.
9. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
10. Эндогенные и экзогенные факторы возникновения травм и их профилактика.
11. Дыхательные гимнастики, дыхательные практики, дыхательные тренажеры.
12. Реабилитация средствами физической культуры после кардиологических заболеваний.
13. Реабилитация средствами физической культуры после травм.
14. Использование физической культуры в геронтологии.

5.6.2. Примеры контрольных работ:

Контрольная работа – составить комплекс упражнений.
Составить и провести комплекс упражнений на заданную тему с группой студентов:
1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.
3. Комплекс упражнений для развития гибкости.
4. Комплекс упражнений с гантелями.
5. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.
6. Комплекс упражнений для развития координации движений.
7. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с мячом с группой студентов.
8. Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.
9. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

5.6.3. Примеры контрольных заданий:

Контрольное задание – составить индивидуальную программу занятий.
1. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.
2. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
3. Составить индивидуальную программу тренировки в избранной специализации.
4. Составить индивидуальную программу тренировки в избранной специализации с учетом профессии.

5.6.4. Примерные темы проектной работы (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий):

«Оценка эффективности использования современных оздоровительных систем».
Перечень шагов:
• Выбор источника данных в сети Интернет;
• Сбор и анализ необходимых данных;
•Расчет показателей, свидетельствующих об эффективности использования современных оздоровительных систем;
• Формулирование студентами собственной точки зрения относительно использования современных оздоровительных систем;
• Подготовка аналитического отчета, содержащего описание проделанной работы, а также расчеты и визуальное представление полученных результатов.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации общего характера. Для проведения занятий по физическому воспитанию обучающиеся университета распределяются по учебным отделениям. Распределение проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья (медицинского заключения) - специальная (А и Б) группы здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов обучающихся. На основе этих показателей каждый обучающийся попадает в одно из трех отделений для прохождения курса физической культуры. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

К специальной группе «А» относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающими выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам и сдачей специальных тестов.

К специальной группе «Б» относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронического заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности.

Учебный процесс по дисциплине планируется и реализуется в с учетом количества обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределенных по следующим категориям:

- с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата,
- с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции,
- с нарушениями зрения, слуха.

Данные критерии определяют методы организации занятий:

- групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуальный.

Рекомендации для практических занятий. Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие соответствующей спортивной одежды. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели нормативов по физической подготовленности. Желательно дополнительно заниматься: посещать секции, фитнес клуба и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Участвовать в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.

Ррекомендации для обучающихся, освобожденных от практических занятий по подготовке реферата. Тема выбирается совместно с преподавателем из списка предложенных, возможно - интересующая студента тема. Для работы с рефератом необходимо подобрать необходимую литературу в библиотеке университета или других источниках, проанализировать материал, выделить ключевые понятия и подготовить реферат в соответствии с требованиями, для защиты реферата подготовить краткое сообщение.

Рекомендации для выполнения самостоятельных заданий.

Задание выполняется студентом самостоятельно с соблюдением алгоритма выполнения и оформляется в соответствии с требованиями. Оно является интегральной формой проверки знаний студента, ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в самостоятельной работе. Занимающиеся должны овладеть специальной терминологией, командным голосом для построения группы, проведения строевых и порядковых упражнений, уметь найти ошибки, а также уметь составлять комплекс упражнений и правильно показывать упражнения.

Для получения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо выполнить все задания, предусмотренные программой дисциплины

7. Оценочные материалы

Оценочные материалы по дисциплине для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся включают в себя примеры оценочных средств (Приложение А к рабочей программе дисциплины), процедуру и критерии оценивания.

8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

8.1. Учебная литература:

1. Чурганов О. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / О. А. Чурганов, С. Г. Круглов, Е. О. Явдошенко. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И.Мечникова, 2016. – 200 с
https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/71932/mod_resource/content/5/Теория%20и%20методика%20ФК.pdf
2. Гущина Н. В. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / Н. В. Гущина- СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова,2017.-72с.
https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178060/mod_resource/content/1/Гущина_Курс%20лекций.pdf
3. Малянова Е.Ю. Методы развития выносливости на занятиях по физической культуре в медицинских вуза: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Малянова, Б.Н. Евстигнеев, И.Г. Харчева.-СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017.-48с
https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178063/mod_resource/content/1/Малянова_Методы%20развития.pdf
4. Бюркланд А.А. Методы развития координационных способностей и их значение в процессе формирования профессиональных умений и навыков: учебно-методическое пособие/А. А. Бюркланд, Н. В. Авсеенко, И. А. Венедиктова- СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова,- 2018.- 32 с.
https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/221101/mod_resource/content/1/Бюркланд_Методы%20развития.pdf
5. Явдошенко Е. О. Организация и методика проведения комплексных занятий по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е. О. Явдошенко, В. А. Кононов,

С. В. Лушников. –СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2015. – 20 с. https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/114537/mod_resource/content/4/Комплексные%20занятия%20по%20ФК.pdf

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Наименования ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс].	http://www.topsport.ru
Спортивная Россия [Электронный ресурс]: спортивный портал.	http://www.infosport.ru/minsport,
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].	http://lib.sportedu.ru
Файловый архив студентов.	https://studfile.net/

9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

9.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Информационные технологии
1	Общая физическая подготовка	Размещение учебных материалов и заданий для самостоятельной работы в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=380
2	Специальная физическая подготовка	
3	Методико- практический	

9.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса *(лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства):*

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
лицензионное программное обеспечение			
1.	ESET NOD 32	1 год	Государственный контракт № 07/2020
2.	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт

	MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core		№ 07/2017-ЭА.
3.	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4.	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
лицензионное программное обеспечение отечественного производства			
1.	Антиплагиат	1 год	Государственный контракт № 2409
2.	«WEBINAR (ВЕБИНАР)» ВЕРСИЯ 3.0	1 год	Контракт № 347/2020-М
3.	«Среда электронного обучения 3KL»	1 год	Контракт № 348/2020-М
4.	TrueConf Enterprise	1 год	Контракт № 396/2020-ЭА
свободно распространяемое программное обеспечение			
1.	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
2.	NVDA	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства			
1.	Moodle	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense

9.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов	Режим доступа для обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
1.	Консультант Плюс	1 год	Договор № 655/2020-ЭА	-
2.	ЭБС «Консультант студента»	1 год	Контракт № 307/2020-ЭА	http://www.studmedlib.ru/
3.	ЭМБ «Консультант врача»	1 год	Контракт № 281/2020-ЭА	http://www.rosmedlib.ru/
4.	ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	1 год	Контракт № 06/2020	https://ibooks.ru

5.	ЭБС «IPRBooks»	1 год	Контракт № 08/2020-ЗК	http://www.iprbookshop.ru/special
6.	Электронно-библиотечная система «Букап»	1 год	Контракт № 05/2020	https://www.books-up.ru/
7.	ЭБС «Издательство Лань»	1 год	Контракт № 395/2020-ЭА	https://e.lanbook.com/

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47. Оборудование: доска (меловая); стол преподавателя, стул преподавателя, столы студенческие, стулья студенческие.;
Технические средства обучения: ноутбук преподавателя, системный блок, монитор.
Специальные технические средства обучения: Roger Pen (Индивидуальный беспроводной передатчик Roger в форме ручки), Roger MyLink (приемник сигнала системы Roger Pen) (для обучающихся с нарушениями слуха); IntelliKeys (проводная клавиатура с русским шрифтом Брайля с матовым покрытием черного цвета), (г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России).
- спортивный зал 640 кв.м.,
- гимнастический зал 35 кв.м.,
- тренажерный зал 30 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит АЕ (корп.32),
ауд. № 1, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19 ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России.

Приложение А

Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся)

Специальность:	31.05.01 Лечебное дело
Направленность:	Организация и оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению в медицинских организациях
Наименование дисциплины:	Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями

Санкт-Петербург – 2021

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
ИД-1 УК-7.1.	**Знает** методы и средства развития физических качеств, механизмы адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок.	Для обучающихся специальной А группы: -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание
	Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания.	
	Имеет навык использования методов и средств физической культуры для самокоррекции собственного организма.	
ИД-2 УК-7.2.	**Знает** основы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	Для обучающихся специальной А группы: -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание
	Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.	
	Имеет навык использования методов и средств физической культуры в оздоровительных целях.	
ИД-3 УК-7.3.	**Знает** методические основы физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Для обучающихся специальной А группы: -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание
	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.	
	Имеет навык применения средств физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.	
ИД-4 УК-7.4.	**Знает** основы здорового образа жизни.	Для обучающихся специальной А группы:
	Умеет придерживаться здорового образа	

	жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	-Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание
	Имеет навык подбора прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.	

2. Примеры оценочных средств и критерии оценивания для проведения текущего контроля

Распределение оценочных средств по семестрам

№ п/п	Контрольное мероприятие (форма контроля)	Общая сумма баллов за семестр						Шкала оценивания в баллах	Критерии начисления баллов
		1	2	3	4	5	6		
1.	Текущий контроль								
	1.Аудиторная работа								
	Для обучающихся специальной А группы - Входной контроль (выполнение трех контрольных нормативов)	20						20	средний балл за выполнение 3,5-5
								5	средний балл за выполнение ниже 3
	- контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Обязательны к выполнению не менее 3 нормативов за семестр.	15	15	15	15	15	15	14-15	средний балл 4,5-5
								12-13	средний балл 4-4,5
								2-11	средний балл 3-4
								1	средний балл 1-3
	- Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке	15	15	15	15	15	15	14-15	средний балл 4,5-5
								12-13	средний балл 4-4,5
								2-11	средний балл 3-4
								1	средний балл 1-3
	- Дополнительные контрольные нормативы по выбору (не более трех)		20		20			4-20	средний балл 3,5-5
								1-3	средний балл 1-3
	2.Внеаудиторная самостоятельная работа (ЭИОС)								

	2.1. Для обучающихся и специальной А группы 1.Контрольная работа	10	10	10	10	10	10	10	«отлично»
								8-9	«хорошо»
								1-7	Удовлетворительно
								0	неудовлетворительно
	2.Контрольное задание			20		20	20	19-20	«отлично»
								16-18	«хорошо»
								1-15	удовлетворительно
								0	неудовлетворительно
	2.2. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий и специальной группы Б. 1. Контрольная работа	15	15	15	15	15	15	15	«отлично»
								13-14	«хорошо»
								1-12	удовлетворительно
								0	неудовлетворительно
	2. Контрольное задание			25	25	25	25	24-25	«отлично»
								21-23	«хорошо»
								1-20	удовлетворительно
								0	неудовлетворительно
	3. Подготовка и написание реферата	20	20	20	20	20	20	19-20	«отлично»
								17-18	«хорошо»
								1-16	удовлетворительно
								0	неудовлетворительно
	4. Проектное задание	25	25					21-25	«отлично»
								17-20	«хорошо»
								1-16	удовлетворительно
								0	неудовлетворительно
	Сумма баллов по результатам текущего контроля	***60***	***60***	***60***	***60***	***60***	***60***		

2.1. Примеры оценочных средств для специальной группы А.

2.1.1. Примеры входного контроля.

Характеристика направленности упражнения / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Силовые способности мышц живота						
Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. Раз	Д	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	Ю	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже
Силовые способности мышц ног						
Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из	Д	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже

положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ю	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
Силовые способности мышц плечевого пояса						
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Д	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	Ю	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже

Критерии оценки, шкала оценивания *зачтено/не зачтено*

Оценка	**Балл**	**Описание**
«зачтено»	20	средний балл выше 3,5-5
«не зачтено»	5	средний балл ниже 3 при условии выполнения упражнений

2.1.2. Контрольные нормативы
для определения физической подготовленности обучающихся специальной А медицинской группы.

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4

Характеристика направленности упражнения /	пол	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Силовые способности мышц живота						
Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз	Д	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	Ю	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже
Поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Д	36 и выше	31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и ниже
	Ю	37 и выше	33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и ниже
Силовые способности мышц ног						
Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Д	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	Ю	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
Силовые способности мышц спины						
Поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Д	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже
	Ю	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
Силовые способности мышц плечевого пояса						
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Д	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	Ю	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже
Оценка функциональной подготовленности						
Тест Руфье - 30 приседаний за 45 сек.	Д, Ю	0,1-5	5,1-10	10,1-15	Более15	
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).	Д, Ю	50 с	45 с	40с	30 с	29 с и ниже

Шкала оценивания физической подготовленности.

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Обязательны к выполнению не менее 3 нормативов.

Оценка	**Балл**	**Описание**
«отлично»	14-15	средний балл 4,5-5
«хорошо»	12-13	средний балл 4-4,5
«удовлетворительно»	2-11	средний балл 3-4
«неудовлетворительно»	1	средний балл 1-3

2.1.3. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности для обучающихся.

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4

Гимнастика.

Семестр	Контрольное требование	Критерии оценки
1-6	Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	Составление конспекта занятия. Использование гимнастической терминология. Управление группой студентов. Использование, постановка, командного голоса.
	Составление комплекса упражнений с мячом.	
	Составление комплекса упражнений с гантелями.	
1-6	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.	
5-6	Проведение комплекса упражнений с группой.	
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений).	

Шкала оценивания

Оценка в баллах				
5	4	3	2	1
Верный подбор упражнений. Соблюдена последовательность выполнения упражнений. Составление конспекта занятия. Использование гимнастической терминология. Управление группой студентов. Использование, постановка, командного голоса.	Верный подбор упражнений. Соблюдена последовательность выполнения упражнений. Нет конспекта занятия. Использование гимнастической терминология. Управление группой студентов. Использование, постановка, командного голоса.	Верный подбор упражнений. Соблюдена последовательность выполнения упражнений. Нет конспекта занятия. Использование гимнастической терминология. Нет управления группой студентов. Использование, постановка, командного голоса.	Верный подбор упражнений. Не соблюдена последовательность выполнения упражнений. Нет конспекта занятия. Не использована гимнастической терминология. Нет управления группой студентов. Не использован командный голос.	Была попытка выполнить задание

Плавание.

Вид	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

1 курс. Плавание 8 мин. без учета расстояния	Выполнено без остановок и поддерживающих устройств	Выполнено с остановками	Выполнено при помощи поддерживающих устройств	Выполнено при помощи поддерживающих устройств с остановками	Была попытка выполнить задание
2 курс. Плавание 10 мин. без учета расстояния					
3курс. Плавание 12 мин. без учета расстояния					

Тесты оценки функциональной подготовленности (для специальной А группы)
Тест Руфье.
После 5 минутного нахождения в спокойном состоянии в положении сидя измеряется ЧСС (Р1).
Затем выполняется 30 приседаний за 45 сек.
Сразу по завершению упражнения измеряется ЧСС в первые 15 сек. (Р2) и в последние 15 сек. (Р3) первой минуты восстановления.
Результаты оцениваются по индексу, который рассчитывается по формуле:
4 × (Р1 + Р2 + Р3) – 200

0,1 – 5 состояние отличное (5 баллов),
5,1 – 10 – хорошее (4 балла),
10,1 – 15 – удовлетворительное (3 балла),
более 15 – неудовлетворительное (2 балла**.**

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).
После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода**.**

вид		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).	Д, Ю	50 с	45 с	40с	30 с	29 с и ниже

Критерии оценки,

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	14-15	средний балл 4,5-5
«хорошо»	12-13	средний балл 4-4,5
«удовлетворительно»	2-11	средний балл 3-4
«неудовлетворительно»	1	средний балл 1-3

2.1.4. Дополнительные контрольные нормативы (по выбору, не более 3-х)

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4

Содержание упражнения	Девушки	Юноши
	Оценка в баллах	

	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	23.00	22.00	21.00	19.00	18.00	20.00	18.00	16.00	15.00	14.00
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз).	7	5	3	1	-	14	12	10	7	4
Плавание 8 мин с учетом расстояния.	300	250	200	150	100	400	350	300	250	200
Плавание 50 м (м,с)	0,55	1,05	1,15	1,25	1,30	0,45	0,50	1,0	1,05	1,15

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	15-20	средний балл 4,5-5
«хорошо»	9-14	средний балл 4-4,5
«удовлетворительно»	4-8	средний балл 3-4
«неудовлетворительно»	0-3	средний балл 1-3

2.1. 5. Примеры контрольных работ:

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4

Контрольная работа – составить комплекс упражнений.
Для обучающихся специальной группы А
Составить и провести комплекс упражнений на заданную тему с группой студентов:
1 семестр.
1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2 семестр.
1. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.
3 семестр.
1. Комплекс упражнений для развития гибкости.
4 семестр.
1. Комплекс упражнений с гантелями.
2. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.
5 семестр.
1. Комплекс упражнений для развития координации движений.
2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом с группой студентов.
6 семестр.
1. Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.
2. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	10	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений.

Оценка	Балл	Описание
		Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.
«хорошо»	8-9	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.
«удовлетворительно»	1-7	Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений.
«неудовлетворительно»	0	Работа не выполнена.

2.1. 6. Примеры контрольных заданий:

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4
Контрольное задание – составить индивидуальную программу занятий.
2 семестр. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности с учетом.
4 семестр. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
5 семестр. Составить индивидуальную программу тренировки в избранном адаптивном виде физической активности.

6 семестр. Составить индивидуальную программу тренировки в тренировки в избранном адаптивном виде физической активности с профессиональной направленностью.

Критерии оценки, шкала оценивания контрольных заданий.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	19-20	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«хорошо»	16-18	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),

Оценка	Балл	Описание
		Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«удовлетворительно»	1-15	Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетворительно»	0	Работа не представлена.

2.2. Для обучающихся специальной Б группы и освобожденных от практических занятий

2.2.1. Примеры тем реферата обучающихся специальной Б группы и освобожденных от практических занятий

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4

Темы рефератов для обучающихся 1 курса.

1. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
2. Гигиенический массаж и самомассаж.
3. Возрастные и половые особенности оздоровительной физической культуры.
4. Физическая тренировка здоровых людей.
5. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Современные системы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
7. Использование форм физической культуры в организации досуга и здорового образа жизни.
8. Современное Олимпийское движение.
9. Параолимпийское движение в мире.

Темы рефератов для обучающихся 2 курса.

1. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
2. Функциональная активность человека, взаимосвязь физической и умственной деятельности.
3. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
4. Организация двигательной деятельности.
5. Личная гигиена и закаливание.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.
7. Физические качества и их развитие.
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Формирование технических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
10. Понятие о реабилитации, связь с физической культурой.
11. Утомление, переутомление. Их признаки и меры предупреждения.
12. Питание, его значение для роста и развития организма. Питание спортсмена.
13. Влияние стресса и депрессии на здоровье человека. Способы их преодоления.
14. Роль физических упражнений в профилактике простудных заболеваний.
15. Правила безопасного выполнения физических упражнений.
16. Виды спорта, способствующие освоению и формированию прикладных умений и навыков.
17. Национальные виды спорта.
18. Физические качества и их развитие.
19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
20. Виды спортивного туризма и их характеристика.

Темы рефератов для обучающихся 3 курса.

1.Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.
2. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
3. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов-медиков.
4. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
5. Тренажерные средства для общей физической подготовки, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов.
6. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах.
7. «Аутотренинг + физкультура» как средство повышения работоспособности.
8. Основы восстановления функций и тренированности организма человека.
9. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
10. Эндогенные и экзогенные факторы возникновения травм и их профилактика.
11. Дыхательные гимнастики, дыхательные практики, дыхательные тренажеры.
12. Реабилитация средствами физической культуры после кардиологических заболеваний.
13. Реабилитация средствами физической культуры после травм.
14. Использование физической культуры в геронтологии.

Критерии оценки, шкала оценивания реферата.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	19-20	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее

Оценка	Балл	Описание
		актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«хорошо»	17-18	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты; в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
«удовлетворительно»	1-16	Имеются существенные отступления от требований к реферированию; в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
«неудовлетворительно»	0	Тема реферата не раскрыта, выявлено существенное непонимание проблемы или же реферат не представлен вовсе.

2.2.2. Примеры контрольных работ:

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4
Контрольная работа – составить комплекс упражнений.
Составить и провести комплекс упражнений на заданную тему с группой студентов:
1 семестр.
1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2 семестр.
1. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.
3 семестр.
1. Комплекс упражнений для развития гибкости.
4 семестр.
1. Комплекс упражнений с гантелями.
2. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.
5 семестр.
1. Комплекс упражнений для развития координации движений.
2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом с группой студентов.
6 семестр.
1. Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.
2. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	15	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.

Оценка	Балл	Описание
		Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.
«хорошо»	13-14	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.
«удовлетворительно»	1-12	Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений.
«неудовлетворительно»	0	Работа не выполнена.

2.2.3 Примеры контрольных заданий:

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4
Контрольное задание – составить индивидуальную программу занятий.
2 семестр. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности с учетом.
4 семестр. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
5 семестр. Составить индивидуальную программу тренировки в избранном адаптивном виде физической активности.
6 семестр. Составить индивидуальную программу тренировки в тренировки в избранном адаптивном виде физической активности с профессиональной направленностью.

Критерии оценки, шкала оценивания контрольных заданий.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	24-25	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«хорошо»	21-23	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для

Оценка	Балл	Описание
		предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«удовлетворительно»	1-20	Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетворительно»	0	Работа не представлена.

2.2.4 Примерные темы проектной работы:

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4

«Оценка эффективности использования современных оздоровительных систем».

Перечень шагов:

• Выбор источника данных в сети Интернет;

• Сбор и анализ необходимых данных;

•Расчет показателей, свидетельствующих об эффективности использования современных оздоровительных систем;

• Формулирование студентами собственной точки зрения относительно использования современных оздоровительных систем;

• Подготовка аналитического отчета, содержащего описание проделанной работы, а также расчеты и визуальное представление полученных результатов.

Результат представляется в системе ЭИОС университета.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	21-25	Проблема проекта четко сформулирована, обоснована и имеет глубокий характер. Тема проекта раскрыта исчерпывающе, автор продемонстрировал глубокие знания, выходящие за рамки программы. Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников.

Оценка	Балл	Описание
		Способы работы достаточны и использованы уместно и эффективно, цели проекта достигнуты. Работа отличается творческим подходом, собственным оригинальным отношением автора к идее проекта. Подготовлена презентация проекта.
«хорошо»	17-20	Цель сформулирована, четко обоснована, дан подробный план ее достижения. Тема проекта раскрыта, автор показал знание темы. Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников. Использованные способы работы соответствуют теме и цели проекта, но являются недостаточными. Представлен развернутый обзор работы по достижению целей, заявленных в проекте. Работа самостоятельная, демонстрирующая серьезную заинтересованность автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества.
«удовлетворительно»	1-16	Цель сформулирована, обоснована, дан схематичный план ее достижения. Цель сформулирована, но план ее достижения отсутствует.Тема проекта раскрыта фрагментарно.Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников. Значительная часть используемых способов работы не соответствует теме и цели проекта.Использованные способы работы соответствуют теме и цели проекта, но являются недостаточными. Анализ заменен кратким описанием хода и порядка работы. Представлен краткий обзор работы по достижению целей, заявленных в проекте. Автор проявил незначительный интерес к теме проекта, не продемонстрировал самостоятельности в работе, не использовал возможности творческого подхода.
«неудовлетворительно»	0	Работа не выполнена.

3. Процедура проведения текущего контроля

Для обучающихся специальной А медицинской группы:
- входной контроль
- выполнение контрольных нормативов,
- контрольная работа
- контрольное задание,
- дополнительные контрольные нормативы
- контрольные упражнения.

Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:
- контрольная работа,
- контрольное задание,
- проектная работа,
- защита реферата с презентацией.

4. Примеры оценочных средств и критерии оценивания для проведения промежуточной аттестации.

Примерные темы контрольных заданий для обучающихся специальной А и Б групп, освобожденных от практических занятий.

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4.
Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	22-30	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«хорошо»	19-21	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),

Оценка	Балл	Описание
		Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«удовлетворительно»	11-18	Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетворительно»	0-10	Работа не представлена.

Критерии оценки, шкала *оценивания зачтено/не зачтено*

Оценка	Балл	Описание
«зачтено»	11-30	Демонстрирует полное понимание проблемы. Знает основные понятия в рамках обсуждаемого вопроса, методы изучения и их взаимосвязь между собой, практические проблемы и имеет представление о перспективных направлениях разработки рассматриваемого вопроса
«не зачтено»	0-10	Демонстрирует непонимание проблемы. Не знает основные понятия, методы изучения, в рамках обсуждаемого вопроса не имеет представления об основных практических проблемах

5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания