

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**  
по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки: 34.03.01 «Сестринское дело»**

Кафедра: Физической культуры

Курс \_\_\_\_\_ 1 Семестр \_\_\_\_\_ 1,2

Экзамен \_\_\_\_\_ нет (семестр) Зачет \_\_\_\_\_ 2 (семестр)

Лекции \_\_\_\_\_ нет (час)

Практические (лабораторные) занятия \_\_\_\_\_ 72 (час)

Семинары \_\_\_\_\_ нет (час)

Всего часов аудиторной работы \_\_\_\_\_ 72 (час)

Самостоятельная работа (внеаудиторная) \_\_\_\_\_ нет (час)

Общая трудоемкость дисциплины \_\_\_\_\_ 72/2 (час/зач. ед.)

2018

**Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 34.03.01 «Сестринское дело» утвержденного приказом № 971 от 22 сентября 2017 г.**

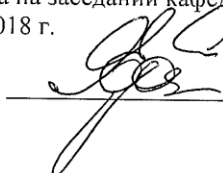
**Составители рабочей программы:**

Явдошенко Е.О., заведующий кафедрой, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, кандидат педагогических наук;  
Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова.

**Рецензент:** заведующий кафедрой физической и специальной подготовки юридического института Санкт-Петербургской академии Следственного комитета, кандидат педагогических наук, полковник юстиции Ю.Н. Лосев.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры  
Протокол № 7 «26» апреля 2018 г.


Заведующий кафедрой

 / Е.О. Явдошенко /

**СОГЛАСОВАНО:**

с отделом образовательных стандартов и программ «26» февраля 2018 г.

Заведующий отделом

 / О.А. Михайлова /

Одобрено методическим советом лечебного факультета  
«23» марта 2018 г. протокол № 3

Председатель

 / Радченко В.Г. /  
(подпись)

## **1. Цели и задачи дисциплины:**

**Цель дисциплины:** «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

1. Обеспечить понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладеть системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптировать организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширить функциональные возможности физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладеть методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладеть средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовить к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## **2. Место дисциплины в структуре программы бакалавриата:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку 1 дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 34.03.01 сестринское дело.

**Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:**

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующей дисциплиной среднего полного общего образования «Физическая культура» (базовый уровень). Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры:

- 1) уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью;

- 3) владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:**

- Поликлиническая терапия
- Лечебная физическая культура.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Ном ер/ инд екс ком пе тен ции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
2	УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. 2. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. 3. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических	1. Составлять комплексы упражнений оздоровительной направленности и для самостоятельных занятий. 2. Использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового	1. Системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и	1. Контроль за физической подготовленностью – контрольные нормативы. 2. Составление комплексов упражнений различной направленности. 3. Выполнение требований программы. 4. Для освобожденных от практических занятий – реферат и выполнение требований программы 5. Наблюдение и анализ деятельности студента.

			нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости и защитных сил организма.	коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности. 3.Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.	свойств личности. 2.Методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха. 3.Средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.	
--	--	--	---	---	--	--

### Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	УК 7	Практический раздел	Общая физическая подготовка. Комплексные занятия (атлетическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, упражнения из легкой атлетики, спортивных игр). Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по атлетической подготовке и опыта в проведении подготовительной части занятия; подготовка и выполнение контрольных нормативов. Девушки. Ритмическая гимнастика, аэробика. Комплексы упражнений на тренажерах. Степ-аэробика. Юноши. Обучение базовым упражнениям атлетической

			гимнастики. Круговая тренировка.
--	--	--	----------------------------------

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Семестры	
	объем в зачетных единицах (ЗЕ)	объем в академических часах (АЧ)	1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
В том числе:				
Лекции				
Практические занятия (ПЗ)	2	72	36	36
Сем.инары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>				
В том числе:				
Подготовка к занятиям Реферат (написание и защита)				
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)				зачет
<b>Общая трудоемкость Часы/зач.ед.</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>36/1</b>	<b>36/1</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СРС	Всего часов
1	Практический		72				72
	<b>Итого</b>		<b>72</b>				<b>72</b>

##### 5.2. Тематический план лекционного курса – не предусмотрено.

##### 5.3. Тематический план практических занятий (семестр – 1-2)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии

<b>1</b>	<p><b>Общая физическая подготовка.</b> Комплексные занятия (атлетическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, упражнения из легкой атлетики, спортивных игр). Овладение системой практических умений и навыков, самостоятельных занятий в годичном цикле подготовки, направленных на сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, координации движений, силы и силовой выносливости; развитие силовых, скоростно-силовых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по атлетической подготовке и опыта в проведении подготовительной части занятия; подготовка и выполнение контрольных нормативов.</p> <p><i>Девушки.</i> Ритмическая гимнастика, аэробика. Физические упражнения на гибкость, координацию, пластику движений. Базовые шаги, движения руками. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Комплексы упражнений на тренажерах. Степ-аэробика. Основные виды шагов и техника их выполнения. Силовые упражнения и техника их выполнения.</p> <p><i>Юноши.</i> Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики. Обучение упражнениям для развития верхнего плечевого пояса. Обучение упражнениям для развития нижних конечностей. Обучение упражнениям для развития мышц-сгибателей и разгибателей туловища. Круговая тренировка. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).</p>	<b>64</b>	
<b>2</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>8</b>	

#### 5.4. Лабораторный практикум - не предусмотрено.

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Часы	Формы УИРС на занятии

#### 5.5. Тематический план семинаров – не предусмотрено.

№ Темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии

### 6. Организация текущего, промежуточного и итогового контроля знаний

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства		
				Виды	Кол-во контрольных вопросов	Кол-во тестовых заданий
1	2	3	4	5	6	7
1.	1-2	Текущий уровень физической	- Практический раздел	Контрольные нормативы по определению уровня физической		

		подготовленности		подготовленности.		
2.	1-2	Форма промежуточной аттестации - зачет	Практический раздел	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные нормативы в соответствии с нормами комплекса ГТО		

### 6.1. Примеры оценочных средств:

#### 6.1.1. Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности.

Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп.

1 курс						
№ п/п	Содержание упражнения	Юноши				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
2.	Бег на 2 км (мин,с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	7.50	8.50	9.20	9.40	10.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	6	4
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	13	8	6	4	2
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	190	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	50	40	30	20	10
Девушки						
1.	Бег на 100 м (с)	16.3	17.6	18.0	18.4	18.8
2.	Бег на 2 км (мин, с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50



3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	8	7
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	16	9	7	5	3
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	40	30	20	15	10

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А.

Характеристика направленности упражнения / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<b>Силовые способности мышц живота</b>						
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
<b>Силовые способности мышц ног</b>						
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
<b>Силовые способности мышц спины</b>						
Поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол.	Д	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже

раз	Ю	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
<b>Силовые способности мышц плечевого пояса</b>						
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

### 6.1.2. Зачетные требования по оценке практических умений и навыков.

Примеры заданий:

1 Составить и провести комплекс гигиенической гимнастики (Утренней гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы и др.) с группой студентов.

2 Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за первый курс.

### 7. Внеаудиторная самостоятельная работа - не предусмотрено.

Вид работы	Часы	Контроль выполнения работы

### 7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем – не предусмотрено.

Название темы	Часы	Методическое обеспечение	Контроль выполнения работы

### 7.2. Примерная тематика курсовых работ: не предусмотрено.

### 7.3. Примерная тематика рефератов:

Темы рефератов для студентов I курса, освобожденных от практических занятий.

1. Общая характеристика метода лечебной физкультуры.
2. Обоснование лечебного применения физических упражнений. Противопоказания к применению лечебной физкультуры.
3. Средства, формы и методы лечебной физкультуры.
4. Лечебный массаж и его место в лечебной физкультуре.
5. Оценка эффективности применения лечебной физкультуры.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
7. Лечебная физкультура при заболевании органов дыхания.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Лечебная физкультура при сколиозе.
11. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника.
12. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях.

13. Лечебная физкультура при травмах и ушибах.
14. Лечебная физкультура при подготовке к операции и после хирургического вмешательства.
15. Лечебная физкультура при травмах и хирургическом вмешательстве на лице.
16. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ.
17. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
18. Гигиенический массаж и самомассаж.
19. Возрастные и половые особенности оздоровительной физической культуры.
20. Физическая тренировка здоровых людей.
21. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
22. Современные системы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
23. Использование форм физической культуры в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
24. Современное Олимпийское движение.
25. Паролимпийское движение в мире.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### ***а) основная литература:***

1. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский 2-е изд. Издательство: М. КНОРУС, 2013.- 424 с.
2. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров 5-е изд. Издательство: М., изд. центр "Академия", 2009). – 272 с.

### ***б) дополнительная литература:***

1. Физическая культура. Методико-практические занятия: учеб. пособ. для студ. мед. и фармацевт. ВУЗов / О. К. Грачев. Издательство: М., Ростов на Дону, изд. центр "Март", 2005. - 461 с.
2. Физическая культура и здоровье: Учебник для студентов медицинских ВУЗов / ред. В. В. Пономарева. Издательство: М. ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.- 299 с.

*в) программное обеспечение:* не предусмотрено

*г) базы данных, информационно-справочные системы –*

1. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. / <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
2. Легкая атлетика России / <http://rusathletics.com/>
3. Спорткнига. Физкультура и спорт. / <http://sportkniga.kiev.ua/cat/29/>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**Адрес кафедры:** Пискаревский пр. д. 47 п. 39.

### **Кабинеты:**

- спортивный зал 640 кв.м.,
- гимнастический зал 35 кв.м.,
- открытая уличная площадка 4000 кв.м.,
- бассейн 6 дорожек по 25 м.,
- тренажерный зал 30 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,
- учебный класс 25 кв.м.

**Мебель:** столы письменные, стулья, 1 учебная доска.

**Медицинская аптечка.**

**Технические средства обучения (персональные компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа, аудио- и видеотехника): нет.**

## **10. Методические рекомендации для обучающегося по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт».**

### **Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.**

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

### **Рекомендации по работе с литературой**

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе

которого Вы знакомитесь с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравниваете весомость и доказательность аргументов сторон и делаете вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

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.

### **Формы контроля.**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся: на занятиях (тестирование, опросы); выполнение контрольных нормативов. Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.

Рубежная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) в форме зачета.

Зачет проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Оценка по результатам зачета носит недифференцированный характер – зачтено / не зачтено.

Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Текущий и рубежный контроль, промежуточная аттестация осуществляется преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с тематическим планом. Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Рубежная аттестация - в 8 семестре в форме зачёта.

Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо выполнить: обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности; студентам, освобожденных от практических занятий, подготовить реферат и продемонстрировать практические умения и навыки.

Студентам, имеющим недостаточную физическую подготовленность – получить консультативную помощь преподавателя, дополнительно самостоятельно заниматься физической активностью.