

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**

«Физическая культура и спорт»

**Специальность:** 31.05.01 Лечебное дело

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

**Язык реализации:** русский, английский

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 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:**

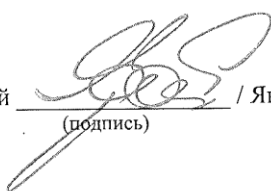
Явдошенко Е.О. заведующий кафедрой физической культуры, к. пед. н., доцент,  
Малянова Е.Ю. старший преподаватель кафедры физической культуры

**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

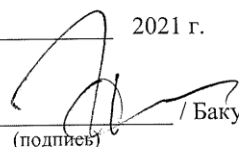
14 апреля 2021 г.

Протокол № 9

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

Одобрено Методической комиссией по специальности 31.05.01 Лечебное дело

14 мая 2021 г.

Председатель  / Бакулин И.Г./  
(подпись)

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете

14 мая 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 .....   | 10 |
| 7. Оценочные материалы .....  | 12 |
| 8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....  | 12 |
| 9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем..... | 13 |
| 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....  | 15 |
| Приложение А.....   | 16 |

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенций обучающегося, для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере здравоохранения.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части 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 обязательной к изучению.

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

| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции   |
|---|--|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                    | <b>ИД-1 УК-7.1.</b> Применяет принципы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья   |
|   | <b>ИД-2 УК-7.2.</b> Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма  |
|   | <b>ИД-3 УК-7.3.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности   |
|   | <b>ИД-4 УК-7.4.</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности   |
| <b>ОПК-2.</b> Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения. | <b>ИД-1 ОПК-2.1.</b> Разрабатывает методические материалы для проведения бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения. |

| Код индикатора достижения компетенции | Результаты обучения (показатели оценивания) | Оценочные средства        |
|---------------------------------------|---|---------------------------|
| <b>ИД-1 УК-7.1.</b>                   | <b>Знает</b> методы и средства развития     | Для обучающихся основной, |

|                      |   |  |
|----------------------|---|--|
|                      | <p>физических качеств, механизмы адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок.</p> <p><b>Умеет</b> разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания.</p> <p><b>Имеет навык</b> использования методов и средств физической культуры для самокоррекции собственного организма.</p>  | <p>подготовительной и специальной А групп:<br/>-Контрольные нормативы<br/>-Контрольная работа<br/>-Контрольное задание<br/>Дополнительные контрольные нормативы<br/>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br/>-Контрольная работа<br/>-Контрольное задание</p>                           |
| <b>ИД-2 УК-7.2.</b>  | <p><b>Знает</b> основы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p><b>Умеет</b> применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.</p> <p><b>Имеет навык</b> использования методы и средства физической культуры в оздоровительных целях.</p> | <p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br/>-Контрольные нормативы<br/>-Контрольная работа<br/>-Контрольное задание<br/>Дополнительные контрольные нормативы<br/>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br/>-Контрольная работа<br/>-Контрольное задание</p> |
| <b>ИД-3 УК-7.3.</b>  | <p><b>Знает</b> методические основы физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Умеет</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><b>Имеет навык</b> применения физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.</p>                   | <p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br/>-Контрольные нормативы<br/>-Контрольная работа<br/>-Контрольное задание<br/>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br/>-Контрольная работа<br/>-Контрольное задание<br/>-Реферат,</p>                            |
| <b>ИД-4 УК-7.4.</b>  | <p><b>Знает</b> основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет</b> придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Имеет навык</b> подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.</p>   | <p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br/>-Контрольные нормативы<br/>-Контрольная работа<br/>-Контрольное задание<br/>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br/>-Контрольная работа<br/>-Контрольное задание<br/>-Реферат,</p>                            |
| <b>ИД-1 ОПК-2.1.</b> | <p><b>Знает</b> мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.</p>   | <p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br/>-Контрольные нормативы<br/>-Контрольное задание<br/><br/>Для специальной Б группы и</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <b>Имеет навык</b> творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | освобожденных от практических занятий:<br>-Контрольное задание<br>-Реферат<br>- Проектная работа |
|--|--|--|

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

| Вид учебной работы   | Трудоемкость        | Семестры  |           |
|--|---------------------|-----------|-----------|
|  |                     | 1         | 2         |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>                              | <b>46</b>           | <b>24</b> | <b>22</b> |
| Аудиторная работа:   | 44                  | 24        | 20        |
| Лекции (Л)   | 2                   | 2         |           |
| Практические занятия (ПЗ)  | 42                  | 22        | 20        |
| <b>Самостоятельная работа:</b>   | <b>26</b>           | <b>10</b> | <b>16</b> |
| в период теоретического обучения   | 22                  | 10        | 12        |
| подготовка к сдаче зачета  | 4                   |           | 4         |
| <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 2                   |           | 2         |
| <b>Общая трудоемкость:</b>   | академических часов | <b>72</b> |           |
|  | зачетных единиц     | <b>2</b>  |           |

#### 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     | Теория физической культуры      | Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой. Виды физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Этапы развития теории физической культуры. Функции и принципы физической культуры как социального явления. Физическая культура в различные периоды жизни человека. Здоровый образ жизни, правильное питание, профессиональная и индивидуальная гигиена.  | УК-7<br>ОПК-2   |
| 2     | Общая физическая подготовка     | 1. Комплексные занятия. Развитие физических качеств. Упражнения из различных видов спорта.<br>2. Гимнастика. Современные гимнастические оздоровительные системы. Атлетическая гимнастика. Прикладная гимнастика.<br>3. Плавание. Развитие общей выносливости. Совершенствование навыка плавания.<br>4. Легкая атлетика. Развитие физических качеств. Совершенствование жизненно важных навыков. Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | УК-7<br>ОПК-2   |

## 5.2. Тематический план лекций

| № п/п         | Наименование раздела дисциплины | Тематика лекций  | Активные формы обучения | Трудоемкость (академических часов) |
|---------------|---------------------------------|--|-------------------------|------------------------------------|
| 1             | Теория физической культуры      | Л.1 Введение в теорию физической культуры. Здоровый образ жизни, правильное питание, профессиональная и индивидуальная гигиена | -                       | 2                                  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                 |  |                         | <b>2</b>                           |

## 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 |                                 |   |                         |  | 20                           |
| 1.               | Общая физическая подготовка.    |   |                         |  | 20                           |
| 1.1              | Комплексные занятия             |   |                         |  | 4                            |
|                  |                                 | ПЗ 1 Здоровый образ жизни. Развитие физических качеств.             |                         |  |                              |
|                  |                                 | ПЗ 2 выполнение контрольных нормативов входного контроля.           | АС                      | контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности  |                              |
| 1.2              | Легкая атлетика                 |   |                         |  | 10                           |
|                  |                                 | ПЗ 3-5 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. |                         | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности |                              |
|                  |                                 | ПЗ 6 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.                |                         | Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности             |                              |
|                  |                                 | ПЗ 7 Контрольное занятие.   | АС                      | Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности             |                              |
| 1.3              | Гимнастика                      |   |                         |  | 6                            |
|                  |                                 | ПЗ 8 Общеразвивающие упражнения.                                    | АС                      | Для основной, подготовительной и специальной А групп   |                              |

|                  |                              |  |    |  |    |
|------------------|------------------------------|--|----|--|----|
|                  |                              | <p>ПЗ 9.<br/><i>Девушки.</i> Аэробика. Базовые шаги, движения руками. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.</p> <p><i>Юноши.</i> Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).</p> <p>ПЗ 10. Контрольное занятие.</p> |    | - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.   |    |
| 1 курс 2 семестр |                              |  |    |  | 20 |
|                  | Общая физическая подготовка. |  |    |  |    |
| 1.1              | Гимнастика                   |  |    |  | 4  |
|                  |                              | <p>ПЗ 11, 12<br/><i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы.</p> <p><i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p>   |    | <p>Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.</p> <p>Дополнительные контрольные нормативы</p> |    |
| 1.2              | Плавание                     |  |    |  | 8  |
|                  |                              | <p>ПЗ 13-16 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p>   | АС | <p>Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.</p> <p>Дополнительные контрольные нормативы</p> |    |
|                  |                              | <p>ПЗ 17 Контрольное занятие.</p>  | АС |  |    |
| 1.3              | Комплексные занятия          | <p>ПЗ 18 Развитие физических качеств.</p>  | АС | Дополнительные контрольные нормативы   | 4  |
| 1.4              | Легкая атлетика              |  |    |  | 6  |
|                  |                              | <p>ПЗ 19, 20 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.</p>  |    | <p>Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные</p>  |    |



|        |  |                            |    |  |    |
|--------|--|----------------------------|----|--|----|
|        |  | ПЗ 21 Контрольное занятие. | АС | нормативы по определению уровня физической подготовленности.<br>Дополнительные контрольные нормативы |    |
| ИТОГО: |  |                            |    |  | 42 |

*АС- анализ ситуаций*

**5.4. Тематический план семинаров не предусмотрен.**

**5.5. Тематический план лабораторных работ не предусмотрен**

**5.6. Самостоятельная работа:**

| № п/п                      | Наименование раздела дисциплины | Виды самостоятельной работы   | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|----------------------------|---------------------------------|---|--|------------------------------|
| 1                          | Теория физической культуры.     | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.. | Для обучающихся основной, подготовительной, специальной А группы:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>- Реферат<br>- Проектное задание | 10                           |
| 2                          | Общая физическая подготовка.    | Работа с учебной литературой.<br>Подготовка реферата.<br>Подготовка к практическим занятиям – составление комплексов упражнений на заданную тему.   | Для обучающихся основной, подготовительной, специальной А группы:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>- Реферат<br>- Проектное задание | 12                           |
| Подготовка к сдаче зачета. |                                 |   |  | 4                            |
| ИТОГО:                     |                                 |   |  | 26                           |

### **5.6.1. Темы рефератов:**

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

### **5.6.2. Примерные темы для контрольной работы:**

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.
3. Комплекс упражнений для развития гибкости.
4. Комплекс упражнений с гантелями.

### **5.6.3. Примерные темы для контрольного задания:**

1. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
2. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

### **5.6.3. Примерные темы проектной работы:**

«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.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**Рекомендации общего характера.** Для проведения занятий по дисциплине «Спортивные игры» обучающиеся университета распределяются по учебным отделениям: основное, подготовительное и специальное. Распределение проводится в начале учебного года - основная, подготовительная и специальная (А и Б) группы здоровья, с учетом состояния здоровья (медицинского заключения), 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.

К основной группе относятся обучающиеся без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Допускаются к

занятиям по физической культуре в полном объеме, а также к занятиям в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет. Разрешаются занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок, а участие в соревнованиях только при наличии допуска медицинской организации.

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, обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением зрения, с нарушением слуха). 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.

Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в университете.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности обучающихся. Особенно важен активный отдых в каникулы. Желательно дополнительно заниматься: посещать секции, фитнес клуб и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности.

**Рекомендации для практических занятий.** Обратит внимание на регулярное посещение занятий, на наличие соответствующей спортивной одежды. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели 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.

**Рекомендации для обучающихся, освобожденных от практических занятий** по подготовке реферата. Тема выбирается совместно с преподавателем из списка предложенных, возможно - интересующая обучающегося тема. Для работы с рефератом необходимо подобрать 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.**

Задания выполняются обучающимся самостоятельно, с соблюдением алгоритма выполнения и оформляется в соответствии с требованиями. Оно является интегральной формой проверки знаний, ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в самостоятельной работе. Обучающиеся должны овладеть навыками поиска информации посредством электронных ресурсов, официальных сайтов в области физической культуры и спорта. 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.

### **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](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](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](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178063/mod_resource/content/1/Малянова_Методы%20развития.pdf)

4. Бюрккланд А.А. Методы развития координационных способностей и их значение в процессе формирования профессиональных умений и навыков: учебно-методическое пособие/А. А. Бюрккланд, 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/Бюрккланд\\_Методы%20развития.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/221101/mod_resource/content/1/Бюрккланд_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](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                | <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>                       |
| Спортивная Россия спортивный портал.                              | <a href="http://www.infosport.ru/minsport">http://www.infosport.ru/minsport</a> , |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту | <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>                       |
| Файловый архив студентов.   | <a href="https://studfiles.net/">https://studfiles.net/</a>                       |

## 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     | Теория физической культуры      | Размещение учебных материалов и заданий для самостоятельной работы в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России<br><a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=380">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=380</a> |

### 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<br>MS Windows 8.1<br>MS Windows 10<br>MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc<br>MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc<br>MS Windows Server 2016 Datacenter Core | Неограниченно          | Государственный контракт № 30/2013-О;<br>Государственный контракт № 399/2013-ОА;<br>Государственный контракт № 07/2017-ЭА. |
| 3.                                   | MS Office 2010<br>MS Office 2013   | Неограниченно          | Государственный контракт № 30/2013-ОА;<br>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<br>GNU GeneralPublicLicense |
| 2.  | NVDA                                    | Неограниченно | Открытое лицензионное соглашение<br>GNU GeneralPublicLicense |
| свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства |   |               |  |
| 1.  | Moodle                                  | Неограниченно | Открытое лицензионное соглашение<br>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  | <a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>                      |
| 3.    | ЭМБ «Консультант врача»                 | 1 год                  | Контракт № 281/2020-ЭА  | <a href="http://www.rosmedlib.ru/">http://www.rosmedlib.ru/</a>                        |
| 4.    | ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»               | 1 год                  | Контракт № 06/2020  | <a href="https://ibooks.ru">https://ibooks.ru</a>                                      |
| 5.    | ЭБС «IPRBooks»                          | 1 год                  | Контракт № 08/2020-ЗК   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/special">http://www.iprbookshop.ru/special</a>      |
| 6.    | Электронно-библиотечная система «Букап» | 1 год                  | Контракт № 05/2020  | <a href="https://www.books-up.ru/">https://www.books-up.ru/</a>                        |
| 7.    | ЭБС «Издательство Лань»                 | 1 год                  | Контракт № 395/2020-ЭА  | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>                            |

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий групповых и индивидуальных, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, ЛИТ АК, корп. 39, 1 этаж ауд. № 7,16,19, 2 этаж ауд. № 7. 3 этаж ауд. №2 ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России; оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

Оборудование: доска (меловая); стол преподавателя столы студенческие четырёхместные; стулья студенческие;

Технические средства обучения: мультимедиа проектор, 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).

Оборудование:

- 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.

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)

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Специальность:</b>           | 31.05.01 Лечебное дело   |
| <b>Направленность:</b>          | Организация и оказание первичной<br>медико-санитарной помощи взрослому<br>населению в медицинских организациях |
| <b>Наименование дисциплины:</b> | Физическая культура и спорт  |



## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Код индикатора достижения компетенции | Результаты обучения (показатели оценивания)   | Оценочные средства   |
|---------------------------------------|---|--|
| <b>ИД-1 УК-7.1.</b>                   | <b>Знает</b> методы и средства развития физических качеств, механизмы адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок.   | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br>-Контрольные нормативы<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>Дополнительные контрольные нормативы<br>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание |
|                                       | <b>Умеет</b> разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания.                            |  |
|                                       | <b>Имеет навык</b> использования методов и средств физической культуры для самокоррекции собственного организма.  |  |
| <b>ИД-2 УК-7.2.</b>                   | <b>Знает</b> основы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.                 | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br>-Контрольные нормативы<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>Дополнительные контрольные нормативы<br>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание |
|                                       | <b>Умеет</b> применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.                                |  |
|                                       | <b>Имеет навык</b> использования методы и средства физической культуры в оздоровительных целях.   |  |
| <b>ИД-3 УК-7.3.</b>                   | <b>Знает</b> методические основы физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.  | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br>-Контрольные нормативы<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>-Реферат,                            |
|                                       | <b>Умеет</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.  |  |
|                                       | <b>Имеет навык</b> применения физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.  |  |
| <b>ИД-4 УК-7.4.</b>                   | <b>Знает</b> основы здорового образа жизни.   | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br>-Контрольные нормативы<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание   |
|                                       | <b>Умеет</b> придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  |
|                                       | <b>Имеет навык</b> подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.  |  |

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
|                      |  | -Реферат,   |
| <b>ИД-1 ОПК-2.1.</b> | <b>Знает</b> мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, основы здорового образа жизни.   | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br>-Контрольные нормативы<br>-Контрольное задание         |
|                      | <b>Умеет</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.                                       | Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br>-Контрольное задание<br>-Реферат<br>- Проектная работа |
|                      | <b>Имеет навык</b> творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |   |

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

### Распределение оценочных средств по семестрам

| Контрольное мероприятие   | Общая сумма баллов за семестр |    | Шкала оценивания в баллах   | Критерии начисления баллов   |
|---|-------------------------------|----|-----------------------------|--|
|   | 1                             | 2  |                             |  |
| Текущий контроль  |                               |    |                             |  |
| <b>Аудиторная работа</b><br><i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп</i>                             |                               |    |                             |  |
| - Входной контроль (выполнение трех контрольных нормативов)   | 10                            |    | 10<br>5                     | средний балл 3,5-5<br>средний балл ниже 1-3                                    |
| - Контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Обязательны к выполнению не менее 5 нормативов за семестр. | 15                            | 15 | 14-15<br>12-13<br>3-11<br>1 | средний балл 4,5-5<br>средний балл 4-4,5<br>средний балл 3-4<br>средний балл 3 |
| - Дополнительные контрольные нормативы по выборы (не более трех)  |                               | 5  | 4-5<br>1- 3                 | средний балл 3,5-5<br>средний балл 1-3   |
| Самостоятельная работа  |                               |    |                             |  |
| <b>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп</b><br>1.Контрольная работа                                 | 15                            | 15 | 14-15<br>12-13<br>1-11<br>0 | «отлично»<br>«хорошо»<br>«удовлетворительно»<br>«неудовлетворительно»          |
| 2.Контрольное задание   |                               | 25 | 23-25<br>20-22<br>1-19<br>0 | «отлично»<br>«хорошо»<br>«удовлетворительно»<br>«неудовлетворительно»          |
| 3.Подготовка и написание реферата   | 20                            |    | 19-20<br>16-18<br>1-15<br>0 | «отлично»<br>«хорошо»<br>«удовлетворительно»<br>«неудовлетворительно»          |

|   |    |    |       |                       |
|---|----|----|-------|-----------------------|
| <i>Для обучающихся,<br/>освобожденных от практических<br/>занятий и специальной группы Б.</i><br>1.Контрольная работа | 15 | 15 | 14-15 | «отлично»             |
|   |    |    | 12-13 | «хорошо»              |
|   |    |    | 1-11  | «удовлетворительно»   |
|   |    |    | 0     | «неудовлетворительно» |
| 2.Контрольное задание   |    | 25 | 22-25 | «отлично»             |
|   |    |    | 19-21 | «хорошо»              |
|   |    |    | 1-18  | «удовлетворительно»   |
|   |    |    | 0     | «неудовлетворительно» |
| 3.Подготовка и написание реферата   | 20 | 20 | 19-20 | «отлично»             |
|   |    |    | 16-18 | «хорошо»              |
|   |    |    | 1-15  | «удовлетворительно»   |
|   |    |    | 0     | «неудовлетворительно» |
| 4. Проектная работа   | 25 |    | 22-25 | «отлично»             |
|   |    |    | 19-21 | «хорошо»              |
|   |    |    | 1-18  | «удовлетворительно»   |
|   |    |    | 0     | «неудовлетворительно» |
| Сумма баллов по результатам текущего контроля   | 60 | 60 |       |                       |

## 2.1. Для обучающихся основной, подготовительной групп и специальной А группы

### 2.1.1. Примеры входного контроля.

#### Для обучающихся основной и подготовительной групп.

| Содержание упражнения                                | Девушки         |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|--|-----------------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|  | Оценка в баллах |      |      |      |      |       |      |      |      |      |
|  | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Челночный бег 4x10м(с.)                              | 11,0            | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 13,5 | 10,7  | 11,0 | 11,5 | 12,0 | 12,5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). | 12              | 10   | 8    | 6    | 5    | 45    | 40   | 30   | 25   | 15   |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног в см         | 180             | 170  | 160  | 150  | 140  | 220   | 210  | 200  | 190  | 180  |

#### Для обучающихся специальной А группы.

| Характеристика направленности упражнения / пол  |   | Оценка в баллах |         |         |         |           |
|---|---|-----------------|---------|---------|---------|-----------|
|   |   | 5               | 4       | 3       | 2       | 1         |
| 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 |
| 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 |
| Сгибание и разгибание рук из упора  | Д | 36 и            | 28 - 35 | 23 - 27 | 19 - 22 | 18 и      |

|   |   |              |         |         |         |              |
|---|---|--------------|---------|---------|---------|--------------|
| стоя на коленях, кол. раз<br>Сгибание и разгибание рук<br>из положения упора лежа, кол. раз |   | выше         |         |         |         | ниже         |
|   | Ю | 43 и<br>выше | 35 - 42 | 30 - 34 | 25 - 29 | 24 и<br>ниже |

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| Шкала оценивания в баллах | Критерии начисления баллов |
| 10                        | средний балл 3,5-5         |
| 5                         | средний балл ниже 1-3      |

### 2.1.2. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности

#### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

##### Для основной и подготовительной медицинских групп.

| Содержание упражнения   | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|   | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| <b>Юноши</b>  |                 |       |       |       |       |
| Бег 100 м(с)  | 13.8            | 14.3  | 14.6  | 14.9  | 15.2  |
| Бег на 2 км (мин,с) (12-минутный бег- тест Купера для подготовительной группы)                      | 7.50            | 8.50  | 9.20  | 9.40  | 10.00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 13              | 10    | 8     | 6     | 4     |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см)  | 13              | 8     | 6     | 4     | 2     |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 230             | 210   | 200   | 190   | 180   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)                                | 50              | 40    | 30    | 20    | 10    |
| <b>Девушки</b>  |                 |       |       |       |       |
| Бег на 100 м (с)  | 16.3            | 17.6  | 18.0  | 18.4  | 18.8  |
| Бег на 2 км (мин, с). 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)                    | 9.50            | 11.20 | 11.50 | 12.20 | 12.50 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)   | 16              | 10    | 9     | 8     | 7     |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) | 16              | 9     | 7     | 5     | 3     |
| Прыжок в длину с места толчком  | 185             | 170   | 160   | 150   | 140   |

|  |    |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|----|
| двумя ногами (см)  |    |    |    |    |    |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |

Для подготовительной группы:

**Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту Купера**

Тест Купера - беговой тест, испытуемому необходимо бежать с повышенной интенсивностью в течение 12 минут.

| Физическая подготовленность | Баллы | Преодоленное расстояние, м |                   |                 |                   |
|-----------------------------|-------|----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|                             |       | Девушки 13-19 лет          | Женщины 20-29 лет | Юноши 13-19 лет | Мужчины 20-29 лет |
| Очень плохая (20%)          | 0     | <1600                      | <1550             | <2100           | <1950             |
| Плохая (40%)                | 1     | 1600-1900                  | 1550-1800         | 2100-220        | 1950-2100         |
| Удовлетворительная (60%)    | 2     | 1900-2100                  | 1800-1900         | 2200-2500       | 2100-2400         |
| Хорошая (75%)               | 3     | 2100-2300                  | 1900-2100         | 2500-2750       | 2400-2600         |
| Отличная (85%)              | 4     | 2300-2400                  | 2100-2300         | 2750-3000       | 2600-2800         |
| Превосходная (100%)         | 5     | >2400                      | >2300             | >3000           | >2800             |

Обязательны к выполнению не менее 5 нормативов за семестр.

- оценка «зачтено» выставляется, если средний балл за выполнение контрольных нормативов выше 3;
- оценка «не зачтено» выставляется, если средний балл ниже 3.

**Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности обучающихся специальной медицинской А группы.**

| Характеристика направленности упражнения / пол  | Оценка в баллах |           |         |         |         |           |
|---|-----------------|-----------|---------|---------|---------|-----------|
|   | 5               | 4         | 3       | 2       | 1       |           |
| <i>Силовые способности мышц живота</i>  |                 |           |         |         |         |           |
| 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 |
| <i>Силовые способности мышц ног</i>   |                 |           |         |         |         |           |
| Стигание 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 |
| <i>Силовые способности мышц спины</i>   |                 |           |         |         |         |           |
| Поднимание верхней части туловища из положения лежа   | Д               | 52 и выше | 45 - 51 | 39 - 44 | 32 - 38 | 31 и ниже |

|   |      |           |         |         |         |           |
|---|------|-----------|---------|---------|---------|-----------|
| на животе, руки вперед, кол. раз  | Ю    | 50 и выше | 45 - 49 | 38 - 44 | 31 - 37 | 30 и ниже |
| <i>Силовые способности мышц плечевого пояса</i>   |      |           |         |         |         |           |
| Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз<br>Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз | Д    | 36 и выше | 28 - 35 | 23 - 27 | 19 - 22 | 18 и ниже |
|   | Ю    | 43 и выше | 35 - 42 | 30 - 34 | 25 - 29 | 24 и ниже |
| <i>Оценка функциональной подготовленности</i>   |      |           |         |         |         |           |
| 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    |           |

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

Критерии, шкала оценки.

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

### 2.1.3. Дополнительные контрольные нормативы (по выбору, не более 3-х) Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп

| Содержание упражнения   | Девушки         |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|---|-----------------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|   | Оценка в баллах |      |      |      |      |       |      |      |      |      |
|   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Челночный бег 4x10м(с.)   | 11,0            | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 13,5 | 10,7  | 11,0 | 11,5 | 12,0 | 12,5 |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)                           | 18              | 15   | 12   | 10   | 8    |       |      |      |      |      |
| Бег 500м (мин.,с.)  | 1,45            | 1,53 | 2,05 | 2,10 | 2,15 |       |      |      |      |      |
| Бег 1000м (мин.,с.)   |                 |      |      |      |      | 3.30  | 4,00 | 4,20 | 4,40 | 5,00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).                      | 14              | 12   | 10   | 9    | 8    | 50    | 45   | 40   | 35   | 30   |
| Из виса на перекладине поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) |                 |      |      |      |      | 10    | 8    | 6    | 4    | 2    |
| Плавание 8 мин с учетом расстояния. Для специальной группы А без учета    | 300             | 250  | 200  | 150  | 100  | 400   | 350  | 300  | 250  | 200  |

|                                       |      |      |      |      |      |      |      |     |      |      |
|---------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|
| расстояния<br>(зачтено/не<br>зачтено) |      |      |      |      |      |      |      |     |      |      |
| Плавание 50 м<br>(м,с)                | 0,55 | 1,05 | 1,15 | 1,25 | 1,30 | 0,45 | 0,50 | 1,0 | 1,05 | 1,15 |

Критерии, шкала оценки.

| Балл | Описание           |
|------|--------------------|
| 4-5  | средний балл 3,5-5 |
| 1-3  | средний балл 1-3   |

#### 2.1.4. Примеры тем реферата

##### ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

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

Критерии оценки, шкала оценивания реферата.

| Оценка                | Балл  | Описание   |
|-----------------------|-------|--|
| «отлично»             | 19-20 | Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее 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»              | 16-18 | 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»   | 1-15  | 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.   |

## 2.1.5. Примеры контрольной работы

### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

Для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп и специальной группы А:

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 координации движений.

Критерии оценки, шкала оценивания.

| Оценка              | Балл  | Описание  |
|---------------------|-------|---|
| «отлично»           | 14-15 | Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.<br>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.<br>Использования мобильного приложения “Здоровье”.<br>Наличие аргументации при защите.<br>Своевременность выполнения и предоставления работы.<br>Наличие элементов творческой направленности. |
| «хорошо»            | 12-13 | Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.<br>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.   |
| «удовлетворительно» | 1-11  | Не определен уровень физической подготовленности.<br>Не обоснован подбор упражнений.<br>Не достаточное количество приведенных упражнений.<br>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений,  |



| Оценка                | Балл | Описание   |
|-----------------------|------|--|
|                       |      | последовательности выполняемых движений, счета),<br>Формулировки гимнастической терминологии не четкие,<br>нет выделения наиболее важных деталей техники<br>упражнений, нет указаний для предупреждения и<br>устранения типичных ошибок, не указана дозировки<br>упражнений. |
| «неудовлетворительно» | 0    | Работа не выполнена.   |

### 2.1.6. Примеры контрольного задания.

#### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

1. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
2. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

#### Критерии оценки, шкала оценивания.

| Оценка    | Балл  | Описание  |
|-----------|-------|---|
| «отлично» | 23-25 | Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.<br>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br>Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br>Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.<br>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.<br>Использования мобильного приложения “Здоровье”.<br>Наличие аргументации при защите.<br>Своевременность выполнения и предоставления работы.<br>Наличие элементов творческой направленности.<br>Иллюстрирован собственными видео или фото. |
| «хорошо»  | 20-22 | Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.<br>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br>Соответствие содержания представленной программы   |

| Оценка                | Балл | Описание  |
|-----------------------|------|---|
|                       |      | <p>оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>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.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>   |
| «удовлетворительно»   | 1-19 | <p>Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Не определен уровень физической подготовленности.</p> <p>Не обоснован подбор упражнений.</p> <p>Не достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>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.</p> |
| «неудовлетворительно» | 0    | Работа не представлена.   |

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

### 2.2.1. Примеры тем реферата

**ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1**

1. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
2. Возрастные и половые особенности оздоровительной физической культуры.
3. Физическая тренировка здоровых людей.

4. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
5. Современные системы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
6. Использование форм физической культуры в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
7. Современное Олимпийское движение.
8. Параолимпийское движение в мире.

Критерии оценки, шкала оценивания реферата.

| Оценка                | Балл  | Описание   |
|-----------------------|-------|--|
| «отлично»             | 19-20 | Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее 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»              | 16-18 | 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»   | 1-15  | 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.   |

## 2.2.2. Примеры контрольной работы

**ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1**

1. Девушки. Ритмическая гимнастика.

Составить комплекс упражнений:

- для развития гибкости и подвижности в суставах,
- для развития координации движений.

2. Юноши. Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики.

Составить комплекс упражнений:

- с гантелями для развития силы мышц рук.
- для развития силы мышц ног.
- для развития силы мышц туловища.

Критерии оценки, шкала оценивания.

| Оценка    | Балл  | Описание  |
|-----------|-------|---|
| «отлично» | 14-15 | Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений. |

| Оценка                | Балл  | Описание  |
|-----------------------|-------|---|
|                       |       | <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.</p> <p>Использования мобильного приложения “Здоровье”.</p> <p>Наличие аргументации при защите.</p> <p>Своевременность выполнения и предоставления работы.</p> <p>Наличие элементов творческой направленности.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p> |
| «хорошо»              | 12-13 | <p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>  |
| «удовлетворительно»   | 1-11  | <p>Не определен уровень физической подготовленности.</p> <p>Не обоснован подбор упражнений.</p> <p>Не достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>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.</p>   |
| «неудовлетворительно» | 0     | <p>Не обоснован выбор упражнений. Не определен уровень физической подготовленности. Не соблюдена методической последовательности выполнения упражнений, нет дозировки упражнений. Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок. Была попытка выполнить задание.</p>   |

### 2.2.3. Примеры контрольного задания.

#### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

1. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
2. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Критерии оценки, шкала оценивания.

| Оценка    | Балл  | Описание   |
|-----------|-------|--|
| «отлично» | 22-25 | <p>Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.</p> <p>Использование мобильного приложения “Здоровье”.</p> <p>Наличие аргументации при защите.</p> <p>Своевременность выполнения и предоставления работы.</p> <p>Наличие элементов творческой направленности.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p> |
| «хорошо»  | 19-21 | <p>Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p>   |

| Оценка                | Балл | Описание   |
|-----------------------|------|--|
|                       |      | <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>  |
| «удовлетворительно»   | 1-18 | <p>Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Не определен уровень физической подготовленности.</p> <p>Не обоснован подбор упражнений.</p> <p>Не достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>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.</p> |
| «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, ИД-1 ОПК -4.1**

«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»             | 22-25 | Проблема проекта четко сформулирована, обоснована и имеет глубокий характер.<br>Тема проекта раскрыта исчерпывающе, автор продемонстрировал глубокие знания, выходящие за рамки программы.<br>Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников.<br>Способы работы достаточны и использованы уместно и эффективно, цели проекта достигнуты.<br>Работа отличается творческим подходом, собственным оригинальным отношением автора к идее проекта.<br>Подготовлена презентация проекта.   |
| «хорошо»              | 19-21 | Цель сформулирована, четко обоснована, дан подробный план ее достижения.<br>Тема проекта раскрыта, автор показал знание темы.<br>Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников.<br>Использованные способы работы соответствуют теме и цели проекта, но являются недостаточными.<br>Представлен развернутый обзор работы по достижению целей, заявленных в проекте.<br>Работа самостоятельная, демонстрирующая серьезную заинтересованность автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества.   |
| «удовлетворительно»   | 1-18  | Цель сформулирована, обоснована, дан схематичный план ее достижения.<br>Цель сформулирована, но план ее достижения отсутствует.<br>Тема проекта раскрыта фрагментарно.<br>Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников.<br>Значительная часть используемых способов работы не соответствует теме и цели проекта.<br>Использованные способы работы соответствуют теме и цели проекта, но являются недостаточными.<br>Анализ заменен кратким описанием хода и порядка работы.<br>Представлен краткий обзор работы по достижению целей, заявленных в проекте.<br>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 основной, подготовительной и специальной А медицинских групп:

- выполнения контрольных нормативов,
- контрольная работа
- контрольное задание,
- подготовка реферата.
- дополнительные контрольные нормативы

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

**Примерный перечень тем контрольных заданий для обучающихся основной и подготовительной групп, специальной А группы, обучающихся специальной группы Б 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. , ИД-1 ОПК -4.1**

Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание   |
|-----------|-------|--|
| «отлично» | 22-30 | Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.<br>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br>Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br>Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.<br>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, |



| Оценка              | Балл  | Описание  |
|---------------------|-------|---|
|                     |       | <p>указания дозировки упражнений.<br/>Использование мобильного приложения “Здоровье”.<br/>Наличие аргументации при защите.<br/>Своевременность выполнения и предоставления работы.<br/>Наличие элементов творческой направленности.<br/>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>  |
| «хорошо»            | 19-21 | <p>Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.<br/>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br/>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br/>Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br/>Правильность определения уровня физической подготовленности.<br/>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br/>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.<br/>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br/>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.<br/>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p> |
| «удовлетворительно» | 11-18 | <p>Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.<br/>Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br/>Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br/>Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br/>Не определен уровень физической подготовленности.<br/>Не обоснован подбор упражнений.<br/>Не достаточное количество приведенных упражнений.<br/>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br/>Формулировки гимнастической терминологии не</p>  |

| Оценка                | Балл | Описание  |
|-----------------------|------|---|
|                       |      | четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировка 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.