

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет  
имени И.И. Мечникова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ОСОБЫМИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ»

**Специальность:** 31.05.04 Остеопатия

**Направленность:** Остеопатия

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 31.05.04 Остеопатия, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 16 сентября 2020 г. № 1187 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 31.05.04 Остеопатия».

**Составители рабочей программы дисциплины:**

Явдошенко Е.О., зав. кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук  
Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры.

**Рецензент:**

Помогаева Н.С., доцент кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки  
Университета ФСИН России, кандидат медицинских наук, полковник внутренней службы

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры  
физической культуры

25 февраля 2021 г., Протокол № 7

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

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете  
20 мая 2021 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Артюшкин С.А. /

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 .....	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	117
7. Оценочные материалы .....	19
8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	19
9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.....	20
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	21
Приложение А.....	23

## 1. Цель освоения дисциплины

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

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.05.04 Остеопатия (уровень образования специалитет), направленность Остеопатия. Дисциплина является дисциплиной по выбору.

## 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> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>ИД-2 УК-7.2</b> Выбирает и внедряет здоровьесберегающие технологии в профессиональной и личной жизни для поддержания здорового образа жизни

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 специальной А группы: -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание
	<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	Для обучающихся специальной А

	жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	группы: -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание
	<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.	

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

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	228	30	36	42	24	48	46
<b>Аудиторная работа:</b>							
Практические занятия (ПЗ)	226	30	36	42	24	48	46
<b>Самостоятельная работа:</b>	100	18	12	20	12	18	20
в период теоретического обучения	96	18	12	20	12	18	16
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>328</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	Общая физическая подготовка	<p>Комплексные занятия.</p> <p>Упражнения из различных тем практического раздела программы и профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>Элементы современных оздоровительных гимнастических систем.</p> <p>Занятия на тренажерах.</p> <p>Проведение контроля за физической подготовленностью обучающихся.</p> <p><b>Нарушение зрения</b> - скандинавская ходьба, упражнения на тренажерах, элементы спортивных игр.</p> <p><b>Нарушение слуха</b> - бег, прыжки, упражнения на тренажерах, элементы спортивных игр.</p> <p><b>Поражение опорно-двигательного аппарата</b> – упражнения с предметами, упражнения на тренажерах.</p> <p><b>С расстройствами аутистического спектра</b> (только в сопровождении опекуна) - скандинавская ходьба, оздоровительный бег, упражнения на тренажерах, элементы спортивных игр.</p>	УК 7
2	Специальная физическая подготовка.	<p><b>Учебные занятия оздоровительным плаванием</b></p> <p><b>Нарушение зрения. Нарушение слуха. Поражение опорно-двигательного аппарата. С расстройствами аутистического спектра.</b></p> <p>Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений в воде.</p> <p>Приемы и действия на воде, под водой.</p> <p>Изучение и уверенное выполнение упражнения: плавание способом «кроль» на спине и на животе, «брасс».</p> <p>Формирование и совершенствование навыков плавания.</p> <p>Развитие ловкости применительно к оздоровительному плаванию.</p> <p>Развитие специальной гибкости для плавательных движений.</p> <p><b>Нарушение зрения. Нарушение слуха. Поражение опорно-двигательного аппарата. С расстройствами аутистического спектра.</b></p> <p>Развитие специальной выносливости для выполнения упражнений в воде.</p> <p>Плавание доступным способом с сопротивлением.</p> <p>Совершенствование техники плавания доступным способом.</p> <p>Плавание дистанций без учета времени.</p> <p>Плавание без остановок в течение определенного времени.</p> <p>Равномерно-переменное плавание.</p> <p>Развитие ловкости применительно к оздоровительному плаванию.</p> <p>Оценка техники движений.</p> <p>Контрольные занятия.</p> <p><b>Учебные занятия оздоровительной гимнастикой.</b></p> <p>Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний.</p> <p>Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.) направленные на</p>	УК 7

		<p>активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).</li> <li>- Физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.</li> <li>- Физическая культура, направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;</li> <li>предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося.</li> <li>- Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</li> <li>Спортивные игры -голбол, бочче, боссель.</li> </ul>	
3	Методико-практический	<p>Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей.</p> <p>Развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры для физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.</li> <li>- Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.</li> <li>- Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</li> <li>- Овладение инструкторской практикой проведения комплексов оздоровительной гимнастики</li> </ul>	УК 7

## 5.2. Тематический план лекций - не предусмотрены.

## 5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
<b>1 семестр</b>					<b>30</b>
	<i>Общая физическая подготовка.</i>				
1	Комплексные занятия				8
		ПЗ 1,2 ,3 развитие физических качеств	ГД		

		ПЗ 4 выполнение контрольных нормативов входного контроля	АС	Входной контроль	
<b>Специальная физическая подготовка.</b>					
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	
		ПЗ 7 Контрольное занятие.	АС		
2	Спортивные игры				12
		ПЗ 8-11 Овладение основами техники владения мячом. Изучение коллективного взаимодействия, формирование навыков командных взаимодействий на тренировке и в ходе соревнований; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 13 Контрольное занятие.			
3	Гимнастика				6
		ПЗ 14 Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической	



		<p>ПЗ 15 <i>Девушки.</i> Аэробика. Базовые шаги, движения руками Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. <i>Юноши.</i> Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).</p>		<p>подготовленности. Контрольное задание.</p>	
		ПЗ 16 Контрольное занятие.			
<b>2 семестр</b>					<b>36</b>
	Гимнастика				6
		<p>ПЗ 17-18 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p>	ГД	<p>Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание.</p>	
		ПЗ 19 Контрольное занятие.			
	Плавание				12
		<p>ПЗ 20-24 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. Контрольное задание.</p>	
		ПЗ 25 Контрольное занятие.	АС		
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1.	Комплексные занятия				4
		ПЗ 26-27 Развитие физических качеств.	АС	Контрольное задание.	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Легкая атлетика				10
		ПЗ 28-30 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	<p>Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы</p>	

		ПЗ 31 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС	по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание.	
		ПЗ 32 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 семестр</b>					<b>42</b>
<i>Общая физическая подготовка.</i>					
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 33-34 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание.	
		ПЗ 35 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры.	АС		
		ПЗ 36 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				6
		ПЗ 37-39 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД	Контрольное задание.	
3	Плавание				8
		ПЗ 40-42 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ГД	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.	
		ПЗ 43 Контрольное занятие.	АС		
<i>Специальная физическая подготовка</i>					
1	Спортивные игры				12
		ПЗ 44-47 Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	

		ПЗ 48 Подготовка к выполнению контрольных нормативов по спортивным играм	АС		
		ПЗ 49 Контрольное занятие.			
2	Гимнастика				8
		ПЗ 50-51 Атлетическая гимнастика	ГД	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 52 Современные гимнастические системы.	ГД		
		ПЗ 53 Контрольное занятие.	АС		
<b>4 семестр</b>					<b>24</b>
<i>Общая физическая подготовка</i>					
1.	Гимнастика				6
		ПЗ 54-55 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	ГД	Контрольное задание	
		ПЗ 56 Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС		
1.	Плавание				8
		ПЗ 57-59 Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде.	ГД, АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.	
		ПЗ 60 Контрольное занятие.	АС		
<i>Методико-практический раздел</i>					
1	Комплексные занятия				2
		ПЗ 61 Развитие физических качеств.	ГД		
<i>Специальная физическая подготовка</i>					
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 62-64 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.	ГД, АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание.	
		ПЗ 65 Контрольное занятие.	АС		

5 семестр					48
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 66-67 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 68 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	ГД, АС		
		ПЗ 69 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				6
		ПЗ 70-71 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД, АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 72 Контрольное занятие.	АС		
3	Спортивные игры				10
		ПЗ 73-76 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 78 Контрольное занятие			
4	Плавание				8
		ПЗ 79-81 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.	
		ПЗ 82– контрольное занятие.	АС		
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Спортивные игры				8

		<p>ПЗ 83-85 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия.</p> <p>ПЗ 86 Контрольное занятие.</p>	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
2	Гимнастика				8
		<p>ПЗ 87 -88 Атлетическая гимнастика.</p> <p>ПЗ 89 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита. Профессионально-прикладная гимнастика.</p> <p>ПЗ 90 Контрольное занятие.</p>	<p>ГД</p> <p>ГД, АС</p> <p>АС</p>	<p>Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.</p>	
<b>3 курс 6 семестр</b>					<b>46</b>
<b><i>Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.</i></b>					
1	Гимнастика				6
		<p>ПЗ 91 Атлетическая гимнастика.</p> <p>ПЗ 92 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.</p>	<p>ГД</p> <p>ГД, АС</p>	<p>Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.</p>	

		Юноши. Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.			
		ПЗ 93 Контрольное занятие.	АС		
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Спортивные игры				10
		ПЗ 94-97 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 98 Контрольное занятие.			
2	Плавание				10
		ПЗ 99-101 Совершенствование техники плавания.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.	
		ПЗ 102 подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 103 контрольное занятие	АС		
3	Комплексные занятия				8
		ПЗ 104-107 Развитие физических качеств, круговая тренировка.	АС	Контрольное задание.	
<b>Методико- практический раздел</b>					6
1	Спортивные игры				
		ПЗ 108-110 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
<b>Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.</b>					
1	Легкая атлетика				6

		ПЗ 111 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 112 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС		
		ПЗ 113 Контрольное занятие.	АС		
		ПЗ 114 – итоговое занятие	АС		
<b>ИТОГО</b>					<b>226</b>

**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	Общая физическая подготовка	Подготовка к практическим занятиям.	Для обучающихся специальной А группы:	28
2	Специальная физическая подготовка	Выполнение контрольных заданий (составление комплекс упражнений на заданную тему).	-Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:	30
3	Методико-практический	Выполнение контрольных заданий - подготовка индивидуальной программы тренировки, программы активного отдыха.	-Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат -Проектное задание.	38
	Подготовка к зачету			4
<b>ИТОГО:</b>				<b>100</b>

**5.6.1. Темы рефератов:**

**Темы рефератов для обучающихся 1 курса.**

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

### **Темы рефератов для обучающихся 2 курса.**

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

### **Темы рефератов для обучающихся 3 курса.**

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

#### **5.6.2. Примеры контрольных заданий:**

##### **Контрольное задание – составить комплекс упражнений.**

Составить и провести комплекс упражнений на заданную тему с группой студентов:

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.



2. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.
3. Комплекс упражнений для развития гибкости.
4. Комплекс упражнений с гантелями.
5. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.
6. Комплекс упражнений для развития координации движений.
7. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с мячом с группой студентов.
8. Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.
9. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

**Контрольное задание – составить индивидуальную программу занятий.**

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

**5.6.3. Примеры контрольных заданий:**

**Контрольное задание – составить индивидуальную программу занятий.**

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

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

«Оценка эффективности использования современных оздоровительных систем».

Перечень шагов:

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

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

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

К специальной группе «А» относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития

в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающими выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам и сдачей специальных тестов.

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

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

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

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

Данные критерии определяют методы организации занятий:

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

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

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

**Рекомендации для выполнения самостоятельных заданий.**

Задание выполняется студентом самостоятельно с соблюдением алгоритма выполнения и оформляется в соответствии с требованиями. Оно является интегральной формой проверки знаний студента, ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в самостоятельной работе. Занимающиеся должны овладеть специальной терминологией, командным голосом для построения группы,

проведения строевых и порядковых упражнений, уметь найти ошибки, а также уметь составлять комплекс упражнений и правильно показывать упражнения.

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

## 7. Оценочные материалы

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

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

### 8.1. Учебная литература:

1. Чурганов О. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / О. А. Чурганов, С. Г. Круглов, Е. О. Явдошенко. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2016. – 200 с  
[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/71932/mod\\_resource/content/5/Теория%20и%20методика%20ФК.pdf](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)

Дополнительная литература:

1. 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)

2. Бюркланд А.А. Методы развития координационных способностей и их значение в процессе формирования профессиональных умений и навыков: учебно-методическое пособие/А. А. Бюркланд, Н. В. Авсеенко, И. А. Венедиктова- СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова,- 2018.- 32 с.

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/221101/mod\\_resource/content/1/Бюркланд\\_Методы%20Развития.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/221101/mod_resource/content/1/Бюркланд_Методы%20Развития.pdf)

3. 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 [Электронный ресурс].	<a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>
Спортивная Россия [Электронный ресурс]: спортивный портал.	<a href="http://www.infosport.ru/minsport">http://www.infosport.ru/minsport</a> ,
Центральная отраслевая библиотека по	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>

физической культуре и спорту [Электронный ресурс].	
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	Общая физическая подготовка	Размещение учебных материалов и заданий для самостоятельной работы в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=380">https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=380</a>
2	Специальная физическая подготовка	
3	Методико- практический	

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

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
<b>лицензионное программное обеспечение</b>			
1.	ESET NOD 32	1 год	Государственный контракт № 07/2020
2.	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3.	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4.	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
<b>лицензионное программное обеспечение отечественного производства</b>			
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
<b>свободно распространяемое программное обеспечение</b>			
1.	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное

			соглашение GNU GeneralPublicLicense
2.	NVDA	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства			
1.	Moodle	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense

### 9.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов	Режим доступа для обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
1.	Консультант Плюс	1 год	Договор № 655/2020-ЭА	-
2.	ЭБС «Консультант студента»	1 год	Контракт № 307/2020-ЭА	<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 учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: 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:

Оборудование: доска (меловая); стол преподавателя стол студенческий четырехместный, стул студенческий;

- спортивный зал 640 кв.м.,
- гимнастический зал 35 кв.м.,
- тренажерный зал 30 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,

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).

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>	31.05.04 Остеопатия
<b>Направленность:</b>	Остеопатия
<b>Наименование дисциплины:</b>	Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями

Санкт-Петербург – 2021

#### **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
<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.	<p>Для обучающихся специальной А группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Входной контроль</li> <li>-Контрольные нормативы</li> <li>-Контрольные упражнения</li> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>-Дополнительные контрольные нормативы.</li> </ul> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>- Реферат</li> <li>- Проектное задание</li> </ul>
	<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.	<p>Для обучающихся специальной А группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Входной контроль</li> <li>-Контрольные нормативы</li> <li>-Контрольные упражнения</li> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>-Дополнительные контрольные нормативы.</li> </ul> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>- Реферат</li> <li>- Проектное задание</li> </ul>
	<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.	

## 2.1. Примеры оценочных средств для специальной группы А.

### 2.1.1. Примеры входного контроля.

Характеристика направленности упражнения / пол	Оценка в баллах					
	5	4	3	2	1	
<b><i>Силовые способности мышц живота</i></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
<b><i>Силовые способности мышц ног</i></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><i>Силовые способности мышц плечевого пояса</i></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
---	---	-----------	---------	---------	---------	-----------

Критерии оценки, шкала оценивания *зачтено/не зачтено*

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

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

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2

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>						
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
<i>Силовые способности мышц спины</i>						
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
<i>Силовые способности мышц плечевого пояса</i>						
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз 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	Более 15	
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).	Д, Ю	50 с	45 с	40с	30 с	29 с и ниже

Шкала оценивания физической подготовленности.

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

Оценка	Описание
«отлично»	средний балл 4,5-5
«хорошо»	средний балл 4-4,5
«удовлетворительно»	средний балл 3-4

<b>Оценка</b>	<b>Описание</b>
«неудовлетворительно»	средний балл 1-3

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

#### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2

#### Гимнастика.

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

#### Шкала оценивания

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

#### Плавание.

Вид	Оценка в балах				
	5	4	3	2	1
1 курс. Плавание 8 мин. без учета расстояния	Выполнено без остановок и поддерживающих устройств	Выполнено с остановками	Выполнено при помощи поддерживающих устройств	Выполнено при помощи поддерживающих устройств с остановками	Была попытка выполнить задание
2 курс. Плавание 10 мин. без учета расстояния					
3курс. Плавание 12 мин. без учета					

расстояния					
------------	--	--	--	--	--

### Тесты оценки функциональной подготовленности (для специальной А группы)

#### Тест Руфье.

После 5 минутного нахождения в спокойном состоянии в положении сидя измеряется ЧСС (P1).

Затем выполняется 30 приседаний за 45 сек.

Сразу по завершению упражнения измеряется ЧСС в первые 15 сек. (P2) и в последние 15 сек. (P3) первой минуты восстановления.

Результаты оцениваются по индексу, который рассчитывается по формуле:

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

0,1 – 5 состояние отличное (5 баллов),

5,1 – 10 – хорошее (4 балла),

10,1 – 15 – удовлетворительное (3 балла),

более 15 – неудовлетворительное (2 балла).

#### Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

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

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

#### Критерии оценки,

Оценка	Описание
«отлично»	средний балл 4,5-5
«хорошо»	средний балл 4-4,5
«удовлетворительно»	средний балл 3-4
«неудовлетворительно»	средний балл 1-3

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

##### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка в балах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	23.00	22.00	21.00	19.00	18.00	20.00	18.00	16.00	15.00	14.00
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую	7	5	3	1	-	14	12	10	7	4

скамью (кол-во раз).										
Плавание 8 мин с учетом расстояния.	300	250	200	150	100	400	350	300	250	200
Плавание 50 м (м,с)	0,55	1,05	1,15	1,25	1,30	0,45	0,50	1,0	1,05	1,15

Оценка	Описание
«отлично»	средний балл 4,5-5
«хорошо»	средний балл 4-4,5
«удовлетворительно»	средний балл 3-4
«неудовлетворительно»	средний балл 1-3

## 2.1. 5. Примеры контрольных работ:

### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2

#### Контрольная работа – составить комплекс упражнений.

##### Для обучающихся специальной группы А

Составить и провести комплекс упражнений на заданную тему с группой студентов:

1 семестр.

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

2 семестр.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.

3 семестр.

1. Комплекс упражнений для развития гибкости.

4 семестр.

1. Комплекс упражнений с гантелями.

2. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.

5 семестр.

1. Комплекс упражнений для развития координации движений.

2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом с группой студентов.

6 семестр.

1. Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.

2. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Описание
«отлично»	<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), 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>

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

### 2.1. 6. Примеры контрольных заданий:

#### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2

#### Контрольное задание – составить индивидуальную программу занятий.

2 семестр. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности с учетом.

4 семестр. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

5 семестр. Составить индивидуальную программу тренировки в избранном адаптивном виде физической активности.

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

Критерии оценки, шкала оценивания контрольных заданий.

Оценка	Описание
«отлично»	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество

Оценка	Описание
	<p>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>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»	<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), 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»	<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>

Оценка	Описание
«неудовлетворительно»	Работа не представлена.

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

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

#### **ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2**

##### **Темы рефератов для обучающихся 1 курса.**

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

##### **Темы рефератов для обучающихся 2 курса.**

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

##### **Темы рефератов для обучающихся 3 курса.**

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

Критерии оценки, шкала оценивания реферата.

Оценка	Описание
«отлично»	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»	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»	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»	Тема реферата не раскрыта, выявлено существенное непонимание проблемы или же реферат не представлен вовсе.

## 2.2.2. Примеры контрольных работ:

### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2

#### Контрольная работа – составить комплекс упражнений.

Составить и провести комплекс упражнений на заданную тему с группой студентов:

1 семестр.

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

2 семестр.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.

3 семестр.



1. Комплекс упражнений для развития гибкости.

4 семестр.

1. Комплекс упражнений с гантелями.

2. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.

5 семестр.

1. Комплекс упражнений для развития координации движений.

2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом с группой студентов.

6 семестр.

1. Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.

2. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

Критерии оценки, шкала оценивания.

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

### 2.2.3 Примеры контрольных заданий:

**ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2****Контрольное задание – составить индивидуальную программу занятий.**

2 семестр. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности с учетом.

4 семестр. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

5 семестр. Составить индивидуальную программу тренировки в избранном адаптивном виде физической активности.

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

**Критерии оценки, шкала оценивания контрольных заданий.**

<b>Оценка</b>	<b>Описание</b>
«отлично»	<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), 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»	<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), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии,</p>

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

## 2.2.4 Примерные темы проектной работы:

### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2

«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	Описание
«отлично»	Проблема проекта четко сформулирована, обоснована и имеет глубокий характер. Тема проекта раскрыта исчерпывающе, автор продемонстрировал глубокие знания, выходящие за рамки программы. Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников. Способы работы достаточны и использованы уместно и эффективно, цели проекта достигнуты. Работа отличается творческим подходом, собственным оригинальным

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

### 3. Процедура проведения текущего контроля

Для обучающихся специальной А медицинской группы:

- входной контроль
- выполнение контрольных нормативов,
- контрольная работа
- контрольное задание,
- дополнительные контрольные нормативы
- контрольные упражнения.

Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:

- контрольная работа,
- контрольное задание,
- проектная работа,
- защита реферата с презентацией.

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

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

**ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2**

Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Описание
«отлично»	<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>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»	<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>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«удовлетворительно»	<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>

Оценка	Описание
	<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»	Работа не представлена.

Критерии оценки, шкала оценивания *зачтено/не зачтено*

Оценка	Описание
«зачтено»	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»	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

