

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:** 31.05.04 Остеопатия

**Направленность:** Остеопатия

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 – специалитета по специальности 31.05.04 Остеопатия».

**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

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: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

## 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 .....	4
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 .....	11
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.....	12
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	14
Приложение А.....	16

## 1. Цель освоения дисциплины

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

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.05.04 Остеопатия (уровень образования специалитет), направленность Остеопатия 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>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>УК-7.2.</b> Выбирает и внедряет здоровьесберегающие технологии в профессиональной и личной жизни для поддержания здорового образа жизни
<b>ОПК-2.</b> Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.	<b>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.
	<b>ОПК-2.2.</b> Проводит беседы и занятия 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
ИД-1 УК-7.1.	<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: -Контрольные нормативы -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа
	<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.	-Контрольное задание
ИД-2 УК-7.2.	<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: -Контрольные нормативы -Контрольная работа -Контрольное задание
	<b>Умеет</b> применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.	Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:
	<b>Имеет навык</b> использования методов и средств физической культуры в оздоровительных целях.	-Контрольная работа -Контрольное задание
ИД-1 ОПК-2.1.	<b>Знает</b> мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, основы здорового образа жизни, основные источники данных о здоровом образе жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене различных контингентов населения.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы -Контрольное задание
	<b>Умеет</b> анализировать и интерпретировать данные о здоровом образе жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене различных контингентов населения.	Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольное задание -Реферат - Проектная работа
	<b>Имеет навык</b> поиска, систематизации и критического анализа новых исследований о здоровом образе жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене различных контингентов населения.	
ИД-2 ОПК-2.2	<b>Знает</b> мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, основы здорового образа жизни, основные источники данных о здоровом образе жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене различных контингентов населения.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы -Контрольное задание
	<b>Умеет</b> анализировать и интерпретировать данные о здоровом образе жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене различных контингентов населения; на основе полученных знаний и данных составляет планы бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.	Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольное задание -Реферат - Проектная работа
	<b>Имеет навык</b> проведения бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной	

	гигиене с различными контингентами населения.	
--	---	--

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

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		1	2
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	46	24	22
<b>Аудиторная работа:</b>	44	24	20
Лекции (Л)	2	2	-
Практические занятия (ПЗ)	42	22	20
<b>Самостоятельная работа:</b>	26	12	14
в период теоретического обучения	22	12	10
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.	УК-7 ОПК-2
2	Общая физическая подготовка	1. Комплексные занятия. Развитие физических качеств. Упражнения из различных видов спорта. 2. Гимнастика. Современные гимнастические оздоровительные системы. Атлетическая гимнастика. Прикладная гимнастика. 3. Плавание. Развитие общей выносливости. Совершенствование навыка плавания. 4. Легкая атлетика. Развития физических качеств. Совершенствование жизненно важных навыков. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	УК-7 ОПК-2

##### 5.2. Тематический план лекций

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекций	Активные формы обучения	Трудоемкость (академических часов)
-------	---------------------------------	-----------------	-------------------------	------------------------------------

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекций	Активные формы обучения	Трудоемкость (академических часов)
1	Теория физической культуры	Л.1 Введение в теорию физической культуры.	-	2
ИТОГО:				2

### 5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1 курс 1 семестр					22
1.	Общая физическая подготовка.				22
1.1	Комплексные занятия				4
		ПЗ 1 развитие физических качеств			
		ПЗ 2 выполнение контрольных нормативов входного контроля	АС	контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности	
1.2	Легкая атлетика				12
		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 6-7 Подготовка к выполнению контрольных нормативов		Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности	
		ПЗ 8 Контрольное занятие.	АС	для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности	
1.3	Гимнастика				6
		ПЗ 9 Общеразвивающие упражнения.	АС	Для основной, подготовительной	

		<p>ПЗ 10. <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 11. Контрольное занятие.</p>		и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	
1 курс 2 семестр					20
	Общая физическая подготовка.				
1.1	Гимнастика				4
		<p>ПЗ 12, 13 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы.</p> <p><i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p>		Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	
1.2	Плавание				8
		<p>ПЗ 14-16 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p>	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	
		ПЗ 17 Контрольное занятие.	АС		
1.3	Комплексные занятия	ПЗ 18 Развитие физических качеств.	АС		2
1.4	Легкая атлетика				6
		<p>ПЗ 19, 20 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.</p>		Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	
		ПЗ 21 Контрольное занятие.	АС		
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. Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем. Подготовка реферата. Проектная работа.	Написание реферата Проектная работа. Контрольное Задание.	10
2	Общая физическая подготовка.	Работа с учебной литературой. Подготовка реферата. Подготовка к практическим занятиям – составление комплексов упражнений на заданную тему. Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.	Контрольная работа. Контрольное задание. Написание реферата.	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 контрольного задания:

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

### 5.6.4. 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 физическому воспитанию обучающиеся университета распределяются по учебным отделениям: основное, подготовительное и специальное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья (медицинского заключения) - основная, подготовительная и 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 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. 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.

**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. 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 обучающегося 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 обучающимся самостоятельно с соблюдением алгоритма выполнения и оформляется в соответствии с требованиями. Оно является интегральной формой проверки знаний обучающегося, 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.

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)
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. 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. Авсенко, 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)
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 [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 физической культуре и спорту [Электронный ресурс].	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Файловый архив студентов.	<a href="https://studfile.net/">https://studfile.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 <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
<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
<b>свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства</b>			
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 лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России

Оборудование: доска; столы, стулья.

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).

Учебные аудитории для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, 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: гимнастические стенки, ворота футбольные, стойки волейбольные, стойки для большого тенниса, столы теннисные, комплект тренажеров, гимнастические стенки, скамейки

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>	Физическая культура и спорт



## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
ИД-1 УК-7.1.	<p><b>Знает</b> методы и средства развития 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>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы -Контрольная работа -Контрольное задание</p> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание</p>
ИД-2 УК-7.2.	<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 методов и средств физической культуры в оздоровительных целях.</p>	<p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы -Контрольная работа -Контрольное задание</p> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание</p>
ИД-1 ОПК-2.1.	<p><b>Знает</b> мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, основы здорового образа жизни, основные источники данных о здоровом образе жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене различных контингентов населения.</p> <p><b>Умеет</b> анализировать и интерпретировать данные о здоровом образе жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене различных контингентов населения.</p> <p><b>Имеет навык</b> поиска, систематизации и критического анализа новых исследований о здоровом образе жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене различных контингентов населения.</p>	<p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы -Контрольное задание</p> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольное задание -Реферат - Проектная работа</p>
ИД-2 ОПК-2.2	<p><b>Знает</b> мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, основы здорового образа жизни, основные источники данных о здоровом образе жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене различных контингентов</p>	<p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы -Контрольное задание</p> <p>Для специальной Б группы и</p>

	населения.	освобожденных от практических занятий: -Контрольное задание -Реферат - Проектная работа
	<b>Умеет</b> анализировать и интерпретировать данные о здоровом образе жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене различных контингентов населения; на основе полученных знаний и данных составляет планы бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.	
	<b>Имеет навык</b> проведения бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.	

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

### 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 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
«не зачтено»	средний балл ниже 3

## 2.1.2. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-1 ОПК -2.1, ИД-2 ОПК-2.2

Для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с.)	16.3	17.6	18,0	18.4	18.8	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
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 из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						13	10	9	7	5
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	18	15	12	10	8					
Прыжок в длину с места толчком двух ног в см	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
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
Тест по профессионально- прикладной физической подготовке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	14	12	10	9	8	50	45	40	35	30
Тест по профессионально прикладной физической подготовке. Из виса на перекладине поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	8	6	4	2

Тест на общую Выносливость (девушки) Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг	10.20	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес боле 70 кг	10.30	11.15	11.35	12.00	12.30					
Бег 3000 м (юноши)(мин.,с.) вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
Для подготовительной группы – тест Купера (см. таблицу ниже)										
Плавание 8 мин с учетом расстояния. Для специальной группы А без учета расстояния (зачтено/не зачтено)	300	250	200	150	100	400	350	300	250	200

**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	2100-2200	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>					



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 расстояния (зачтено/не зачтено)	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

Критерии, шкала оценки.

Оценка	Описание
зачтено	средний балл 3,5-5
Не зачтено	средний балл 1-3

### 3. Примеры тем реферата

#### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-1 ОПК -2.1, ИД-2 ОПК-2.2

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	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

Оценка	Описание
	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.

#### 4. Примеры контрольной работы

##### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-1 ОПК -2.1, ИД-2 ОПК-2.2

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	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.

Оценка	Описание
	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.

## 5. Примеры контрольного задания.

### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-1 ОПК -2.1, ИД-2 ОПК-2.2

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

Критерии оценки, шкала оценивания.

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), 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>



Оценка	Описание
	<p>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.  Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«удовлетворительно»	<p>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.</p>
«неудовлетворительно»	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-1 ОПК -2.1, ИД-2 ОПК-2.2

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	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.

### 2.2.2. Примерные темы проектной работы:

#### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-1 ОПК -2.1, ИД-2 ОПК-2.2

«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 отношением автора к идее проекта. Подготовлена презентация проекта.
«хорошо»	Цель сформулирована, четко обоснована, дан подробный план ее

Оценка	Описание
	<p>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.</p>
«удовлетворительно»	<p>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.</p>
«неудовлетворительно»	Работа не выполнена.

### 2.2.3. Примеры контрольной работы

#### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-1 ОПК -2.1, ИД-2 ОПК-2.2

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	Описание
«отлично»	<p>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,</p>

Оценка	Описание
	<p>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>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 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 дозировка упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«неудовлетворительно»	<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>

#### 2.2.4. Примеры контрольного задания.

##### ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-1 ОПК -2.1, ИД-2 ОПК-2.2

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

Критерии оценки, шкала оценивания.

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</p>

Оценка	Описание
	<p>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, 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>

Оценка	Описание
	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. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетворительно»	Работа не представлена.

### 3. Процедура проведения текущего контроля

Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А медицинских групп:

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

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-1 ОПК -2.1, ИД-2 ОПК-2.2

Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

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 приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),

Оценка	Описание
	<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> <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
--------	----------

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



