

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2022 год набора)**

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Специальность | 31.05.04 Остеопатия |
| Кафедра       | Физической культуры |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

**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>                       | <b>228</b>   | <b>30</b>  | <b>36</b> | <b>42</b> | <b>24</b> | <b>48</b> | <b>48</b> |
| Практические занятия (ПЗ)   | 224          | 30         | 36        | 42        | 24        | 46        | 46        |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 4            | -          | -         | -         | -         | 2         | 2         |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>100</b>   | <b>18</b>  | <b>12</b> | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |
| в период теоретического обучения  | 92           | 18         | 12        | 20        | 10        | 16        | 16        |
| подготовка к сдаче зачета   | 8            | -          | -         | -         | -         | 4         | 4         |
| <b>Общая трудоемкость:</b><br>академических часов                           |              | <b>328</b> |           |           |           |           |           |

**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 курс 1 семестр</b> |  |  |                         |   | <b>30</b>                    |
|                         | <b><i>Общая физическая подготовка.</i></b>       |  |                         |   |                              |
| 1                       | Комплексные занятия                              |  |                         |   |                              |
|                         |  | ПЗ 1-3 развитие физических качеств                         | ГД                      | -Входной контроль (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)  | 10                           |
|                         |  | ПЗ 4,5 выполнение контрольных нормативов входного контроля | АС                      | -Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |                              |
|                         | <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> |  |                         |   |                              |
| 1                       | Легкая атлетика                                  |  |                         |   | 8                            |

|                         |            |  |    |   |           |
|-------------------------|------------|--|----|---|-----------|
|                         |            | ПЗ 6-7 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  | ГД | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                         |            | ПЗ 8 кроссовая подготовка  |    |   |           |
|                         |            | ПЗ 9 Контрольное занятие.  | АС |   |           |
| 2                       | Гимнастика |  |    |   | 12        |
|                         |            | ПЗ 10<br>Общеразвивающие упражнения.   | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
|                         |            | ПЗ 11-12<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.   |    |   |           |
|                         |            | ПЗ 13-14 Девушки. Аэробика. Базовые шаги, движения руками. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Юноши. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина). |    |   |           |
|                         |            | ПЗ 15. Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b> |            |  |    |   | <b>36</b> |
|                         | Гимнастика |  |    |   | 10        |
|                         |            | ПЗ 16-19<br><i>Девушки.</i><br>Современные оздоровительные гимнастические системы.<br><i>Юноши.</i><br>Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.  | ГД | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                          |           |
|                         |            | ПЗ 20 Контрольное занятие.   |    |   |           |
|                         | Плавание   |  |    |   | 12        |
|                         |            | ПЗ 21-25<br>Совершенствование навыка плавания,   | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы   |           |

|  |                     |   |    |  |           |
|--|---------------------|---|----|--|-----------|
|  |                     | совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.         |    | (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  |           |
|  |                     | ПЗ 26 Контрольное занятие.  | АС | - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)   |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |  |           |
| 1.                                       | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 27-28 Развитие физических качеств.                                 | АС | Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |  | 10        |
|  |                     | ПЗ 29-31 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |           |
|  |                     | ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.                 | АС |  |           |
|  |                     | ПЗ 33 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>42</b> |
| <b>Общая физическая подготовка.</b>      |                     |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |  | 12        |
|  |                     | ПЗ 34-35 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |           |
|  |                     | ПЗ 36-38 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.              | АС |  |           |
|  |                     | ПЗ 39 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| 2  | Комплексные занятия |   |    |  | 8         |
|  |                     | ПЗ 40-43 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.    | ГД | Контрольные упражнения нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)     |           |

|  |                     |   |        |   |    |
|--|---------------------|---|--------|---|----|
| 3  | Плавание            |   |        |   | 12 |
|  |                     | ПЗ 44-47<br>Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.         | ГД     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|  |                     | ПЗ 48 подготовка к выполнению контрольных нормативов                                | АС     |   |    |
|  |                     | ПЗ 49 Контрольное занятие.  | АС     |   |    |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |        |   |    |
| 1  | Гимнастика          |   |        |   | 10 |
|  |                     | ПЗ 50-51<br>Атлетическая гимнастика   | ГД     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|  |                     | ПЗ 52 -53<br>Современные гимнастические системы.                                    | ГД     |   |    |
|  |                     | ПЗ 54 Контрольное занятие   | АС     |   |    |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                     |   |        |   |    |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |        |   |    |
| 1.                                       | Гимнастика          |   |        |   | 6  |
|  |                     | ПЗ 55-56<br>Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.        | ГД     | Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                        |    |
|  |                     | ПЗ 57<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.                                   | АС     |   |    |
| 1.                                       | Плавание            |   |        |   | 10 |
|  |                     | ПЗ 58-61<br>Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде. | ГД, АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|  |                     | ПЗ 62 Контрольное занятие.  | АС     |   |    |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                     |   |        |   |    |
| 1  | Комплексные занятия |   |        |   | 2  |
|  |                     | ПЗ 63 Развитие физических качеств.  | ГД     | Контрольные упражнения, дополнительные контрольные нормативы  |    |

|  |                     |  |        |   |    |
|--|---------------------|--|--------|---|----|
|  |                     |  |        | (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)   |    |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |  |        |   |    |
| 1  | Легкая атлетика     |  |        |   | 6  |
|  |                     | ПЗ 64-65 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.                               | ГД, АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|  |                     | ПЗ 66 Контрольное занятие  | АС     |   |    |
| <b>3 курс 5 семестр</b>                  |                     |  |        |   |    |
| 1  | Легкая атлетика     |  |        |   | 46 |
|  |                     | ПЗ 67-71 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  | ГД     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) | 16 |
|  |                     | ПЗ 72-73 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Этафетный бег. Кроссовая подготовка.         | ГД, АС |   |    |
|  |                     | ПЗ 74 Контрольное занятие.   | АС     |   |    |
| 2  | Комплексные занятия |  |        |   | 6  |
|  |                     | ПЗ 75-76 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.   | ГД, АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|  |                     | ПЗ 77 Контрольное занятие.   | АС     |   |    |
| 1.3                                      | Плавание            |  |        |   | 14 |
|  |                     | ПЗ 78-83 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде. | АС     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|  |                     | ПЗ 84– контрольное   | АС     |   |    |

|  |            |   |        |   |           |
|--|------------|---|--------|---|-----------|
|  |            | занятие.  |        | группы и освобожденных от практических занятий)   |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>                                  |            |   |        |   |           |
| 1  | Гимнастика |   |        |   | 10        |
|  |            | ПЗ 85 -86<br>Атлетическая гимнастика.   | ГД     | Контрольные упражнения контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
|  |            | ПЗ 87-88<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах.<br>Элементы кроссфита.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br>ПЗ 89 Контрольное занятие | ГД, АС |   |           |
|  |            |   |        |   |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>  |            |   |        |   | <b>46</b> |
| <b>Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.</b> |            |   |        |   |           |
| 1  | Гимнастика |   |        |   | 12        |
|  |            | ПЗ 90 -92<br>Атлетическая гимнастика.   | ГД     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|  |            | ПЗ 93-94<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах.<br>Элементы кроссфита.  | ГД, АС |   |           |
|  |            | ПЗ 95 Контрольное занятие.  | АС     |   |           |
| 2  | Плавание   |   |        |   | 16        |
|  |            | ПЗ 96-98<br>Совершенствование техники плавания.   | АС     | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б   |           |
|  |            | ПЗ 99-102<br>подготовка к выполнению контрольных  | АС     |   |           |

|       |                     |  |    |   |     |
|-------|---------------------|--|----|---|-----|
|       |                     | нормативов.  |    | группы и освобожденных от практических занятий)   |     |
|       |                     | ПЗ 103 контрольное занятие   | АС |   |     |
| 3     | Комплексные занятия |  |    |   | 8   |
|       |                     | ПЗ 104-107 Развитие физических качеств, круговая тренировка.             | АС | Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                        |     |
| 4     | Легкая атлетика     | ПЗ 108 -109 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) | 10  |
|       |                     | ПЗ 110 подготовка к выполнению контрольных нормативов                    | АС |   |     |
|       |                     | ПЗ 111 Контрольное занятие.  | АС |   |     |
| ИТОГО |                     |  |    |   | 224 |

#### 5.6. Самостоятельная работа:

| № п/п  | Наименование раздела дисциплины  | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|--------|--|--|--|------------------------------|
| 1      | Общая физическая подготовка  | Работа с учебной литературой   | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание | 26                           |
| 2      | Специальная физическая подготовка.   | Подготовка к практическим занятиям.  |  | 24                           |
| 3      | Методико-практический  | Выполнение контрольных заданий Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО,                                      |  | 26                           |
| 4      | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО. | ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |  | 16                           |
| 6      |  |  | Подготовка к зачету  | 8                            |
| ИТОГО: |  |  |  | 100                          |

Приложение А

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

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

**5 семестр. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной медицинских групп**

| Содержание упражнения  | Девушки |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|--|---------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|  | Оценка  |      |      |      |      |       |      |      |      |      |
|  | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).                   | 18      | 13   | 9    | 6    | 3    | 45    | 33   | 27   | 20   | 15   |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье за 1 мин (кол-во раз) | +16     | +11  | +8   | +5   | 0    | +16   | +11  | +8   | +5   | 0    |
| Плавание 50 м (м, сек)   | 0,58    | 1,13 | 1,28 | 1,40 | 2,00 | 0,48  | 0,58 | 1,15 | 1,30 | 1,45 |

Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.**

| Содержание упражнения   | Девушки |    |    |    |    | Юноши |    |    |    |    |
|---|---------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
|   | Оценка  |    |    |    |    |       |    |    |    |    |
|   | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  | 5     | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во раз). | 14      | 11 | 9  | 7  | 5  | 25    | 19 | 16 | 12 | 9  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)     | 17      | 13 | 11 | 9  | 6  | 18    | 15 | 13 | 10 | 7  |
| Плавание без учета времени (м)  | 100     | 75 | 50 | 25 | 25 | 100   | 75 | 50 | 25 | 25 |

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.



Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка              | Балл  | Описание  |
|---------------------|-------|---|
| «отлично»           | 22-30 | <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. 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”.</p> <p>Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p> |
| «хорошо»            | 19-21 | <p>Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <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» | 11-18 | <p>Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p>   |

|                       |      |   |
|-----------------------|------|---|
|                       |      | Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br>Не определен уровень физической подготовленности.<br>Не обоснован подбор упражнений.<br>Не достаточное количество приведенных упражнений.<br>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полнота изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>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» | 0-10 | Работа не представлена.   |

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

#### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

5 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.

Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4

Заведующий кафедрой  /Явдошенко Е.О./

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2022 год набора)**

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Специальность | 31.05.04 Остеопатия |
| Кафедра       | Физической культуры |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

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

| Вид учебной работы  | Трудоем<br>кость | Семестры   |           |           |           |           |           |
|---|------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                  | 1          | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>                       | <b>228</b>       | <b>30</b>  | <b>36</b> | <b>42</b> | <b>24</b> | <b>48</b> | <b>48</b> |
| Практические занятия (ПЗ)   | 224              | 30         | 36        | 42        | 24        | 46        | 46        |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 4                | -          | -         | -         | -         | 2         | 2         |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>100</b>       | <b>18</b>  | <b>12</b> | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |
| в период теоретического обучения  | 92               | 18         | 12        | 20        | 10        | 16        | 16        |
| подготовка к сдаче зачета   | 8                | -          | -         | -         | -         | 4         | 4         |
| <b>Общая трудоемкость:</b><br>академических часов                           |                  | <b>328</b> |           |           |           |           |           |

**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 курс 1 семестр</b>                   |                                 |  |                         |   | <b>30</b>                    |
| <i>Общая физическая подготовка.</i>       |                                 |  |                         |   |                              |
| 1   | Комплексные занятия             |  |                         |   | 8                            |
|   |                                 | ПЗ 1,2,3 развитие физических качеств                     | ГД                      | -Входной контроль (для обучающихся специальной А группы)  |                              |
|   |                                 | ПЗ 4 выполнение контрольных нормативов входного контроля | АС                      | -Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А группы)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |                              |
| <i>Специальная физическая подготовка.</i> |                                 |  |                         |   |                              |
| 1   | Легкая атлетика                 |  |                         |   | 10                           |

|                         |            |   |    |  |           |
|-------------------------|------------|---|----|--|-----------|
|                         |            | ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.   | ГД | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                         |            | ПЗ 7-8 скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой. Смешанное передвижение.   | АС |  |           |
|                         |            | ПЗ 9 Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| 2                       | Гимнастика |   |    |  | 12        |
|                         |            | ПЗ 10-11<br>Общеразвивающие упражнения.   | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                         |            | ПЗ 12-14<br>Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.                    |    |  |           |
|                         |            | ПЗ 15. Контрольное занятие.   |    |  |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b> |            |   |    |  | <b>36</b> |
|                         | Гимнастика |   |    |  | 10        |
|                         |            | ПЗ 16-19<br><i>Девушки.</i><br>Современные оздоровительные гимнастические системы.<br><i>Юноши.</i><br>Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений. | ГД | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                         |            | ПЗ 20 Контрольное занятие.  |    |  |           |
|                         | Плавание   |   |    |  | 12        |
|                         |            | ПЗ 21-25<br>Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).   |           |

|  |                     |   |    |   |           |
|--|---------------------|---|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 26 Контрольное занятие.  | АС | - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |   |           |
| 1.                                       | Комплексные занятия |   |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 27-29 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольные упражнения, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 30-31 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.   | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |           |
|  |                     | ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   | АС |   |           |
|  |                     | ПЗ 33 Контрольное занятие.  | АС |   |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                     |   |    |   | <b>42</b> |
| <b>Общая физическая подготовка.</b>      |                     |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |   | 10        |
|  |                     | ПЗ 34-36 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.<br>Скандинавская ходьба.<br>Смешанное передвижение. | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от                                      |           |
|  |                     | ПЗ 37 Подготовка к выполнению контрольных   | АС |   |           |

|  |                     |   |    |  |           |
|--|---------------------|---|----|--|-----------|
|  |                     | нормативов.<br>ПЗ 38 Контрольное занятие.                                   | АС | практических занятий)  |           |
| 2  | Комплексные занятия |   |    |  | 8         |
|  |                     | ПЗ 39-42 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры. | АС | Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                        |           |
| 3  | Плавание            |   |    |  | 12        |
|  |                     | ПЗ 43-46 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.    | ГД | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|  |                     | ПЗ 47 подготовка к выполнению контрольных нормативов                        | АС |  |           |
|  |                     | ПЗ 48 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |  |           |
| 1  | Гимнастика          |   |    |  | 12        |
|  |                     | ПЗ 49-50 Основная гимнастика  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|  |                     | ПЗ 51-53 Современные оздоровительные гимнастические системы.                | ГД |  |           |
|  |                     | ПЗ 54 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>24</b> |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |  |           |
| 1.                                       | Гимнастика          |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 55 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.      | АС | Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка  |           |
|  |                     | ПЗ 56   | АС |  |           |

|  |                     |   |    |  |           |
|--|---------------------|---|----|--|-----------|
|  |                     | Общеразвивающие упражнения с предметами.  |    | реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
| 1.                                       | Плавание            |   |    |  | 10        |
|  |                     | ПЗ 57-60<br>Совершенствование техники плавания.<br>Современные виды гимнастики в воде.  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|  |                     | ПЗ 61 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                     |   |    |  |           |
| 1  | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 62-63 Развитие физических качеств.   | ГД | Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)          |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |  | 6         |
|  |                     | ПЗ 64-65<br>Скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой, упражнения в движении.<br>Адаптивные виды легкой атлетики. | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|  |                     | ПЗ 66 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>46</b> |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |  | 8         |

|                                     |                     |   |    |  |    |
|-------------------------------------|---------------------|---|----|--|----|
|                                     |                     | ПЗ 67 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Передвижение по пересеченной местности.                | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|                                     |                     | ПЗ 68-69 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетике.  |    |  |    |
|                                     |                     | ПЗ 70 Контрольное занятие.  | АС |  |    |
| 2                                   | Комплексные занятия |   |    |  | 10 |
|                                     |                     | ПЗ 71-74 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|                                     |                     | ПЗ 75 Контрольное занятие.  | АС |  |    |
| 1.3                                 | Плавание            |   |    |  | 14 |
|                                     |                     | ПЗ 76-81 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.                        | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|                                     |                     | ПЗ 82– контрольное занятие.   | АС |  |    |
| <b>Методико-практический раздел</b> |                     |   |    |  |    |
| 1                                   | Гимнастика          |   |    |  | 14 |
|                                     |                     | ПЗ 83 -85 Атлетическая гимнастика.  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка   |    |
|                                     |                     | ПЗ 86-88 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных оздоровительных  | АС |  |    |



|                                     |                     |  |    |  |           |
|-------------------------------------|---------------------|--|----|--|-----------|
|                                     |                     | гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.              |    | реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
|                                     |                     | ПЗ 89 Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>             |                     |  |    |  | <b>46</b> |
| <b>Методико-практический раздел</b> |                     |  |    |  |           |
| 1                                   | Гимнастика          |  |    |  | 14        |
|                                     |                     | ПЗ 90 -91<br>Атлетическая гимнастика.  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                                     |                     | ПЗ 92-95<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. |    |  |           |
|                                     |                     | ПЗ 96 Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| 2                                   | Плавание            |  |    |  | 14        |
|                                     |                     | ПЗ 97-99<br>Совершенствование техники плавания.  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                                     |                     | ПЗ 100 подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |    |  |           |
|                                     |                     | ПЗ 103 контрольное занятие   |    |  |           |
| 3                                   | Комплексные занятия |  |    |  | 6         |
|                                     |                     | ПЗ 104-106<br>Развитие физических качеств.   | АС |  |           |
| 4                                   | Легкая атлетика     |  |    |  | 12        |

|              |   |  |  |     |
|--------------|---|--|--|-----|
|              | ПЗ 107 -108<br>Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. |  | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |     |
|              | ПЗ 109-110<br>подготовка к выполнению контрольных нормативов                          |  |  |     |
|              | ПЗ 111 Контрольное занятие.   |  |  |     |
| <b>ИТОГО</b> |   |  |  | 224 |

#### 5.6. Самостоятельная работа:

| № п/п         | Наименование раздела дисциплины  | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|---------------|--|--|--|------------------------------|
| 1             | Общая физическая подготовка  | Работа с учебной литературой   | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание                                   | 26                           |
| 2             | Специальная физическая подготовка.   | Подготовка к практическим занятиям.  |  | 24                           |
| 3             | Методико-практический  | Выполнение контрольных заданий   | Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>-Реферат<br>-Проектное задание | 26                           |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на Основе нормативных требований комплекса ГТО. | Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени.<br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |  | 16                           |
| 6             |  |  | Подготовка к зачету  | 8                            |
| <b>ИТОГО:</b> |  |  |  | 100                          |

Приложение А

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

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

**5 семестр.** Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной медицинских групп

**Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.**

| Содержание упражнения | Девушки | Юноши |
|-----------------------|---------|-------|
|                       | Оценка  |       |

|   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|   | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во раз). | 14       | 11       | 9        | 7        | 5        | 25       | 19       | 16       | 12       | 9        |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)     | 17       | 13       | 11       | 9        | 6        | 18       | 15       | 13       | 10       | 7        |
| Плавание без учета времени (м)  | 100      | 75       | 50       | 25       | 25       | 100      | 75       | 50       | 25       | 25       |

Критерии оценки,

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание   |
|-----------|-------|--|
| «отлично» | 22-30 | Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.<br>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br>Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br>Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. 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. Иллюстрирован собственными видео или фото. |

|                       |       |  |
|-----------------------|-------|--|
| «хорошо»              | 19-21 | <p>Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <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»   | 11-18 | <p>Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Не определен уровень физической подготовленности.</p> <p>Не обоснован подбор упражнений.</p> <p>Не достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>   |
| «неудовлетворительно» | 0-10  | Работа не представлена.  |

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 5 семестр.

5 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.  
Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий  
– выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» января 2024 г., протокол № 4

Заведующий кафедрой  /Явдошенко Е.О./

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Спортивные игры» на 2024/2025 учебный год**  
**(2022 год набора)**

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Специальность | 31.05.04 Остеопатия |
| Кафедра       | Физической культуры |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

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

| Вид учебной работы  | Трудоёмкость | Семестры   |           |           |           |           |           |
|---|--------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |              | 1          | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>                       | <b>228</b>   | <b>30</b>  | <b>36</b> | <b>42</b> | <b>24</b> | <b>48</b> | <b>48</b> |
| Практические занятия (ПЗ)   | 224          | 30         | 36        | 42        | 24        | 46        | 46        |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 4            | -          | -         | -         | -         | 2         | 2         |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>100</b>   | <b>18</b>  | <b>12</b> | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |
| в период теоретического обучения  | 92           | 18         | 12        | 20        | 10        | 16        | 16        |
| подготовка к сдаче зачета   | 8            | -          | -         | -         | -         | 4         | 4         |
| <b>Общая трудоёмкость:</b><br>академических часов                           |              | <b>328</b> |           |           |           |           |           |

**5.3. Тематический план практических занятий**

| № п/п   | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                             | Активные формы обучения | Формы текущего контроля   | Трудоёмкость (академ. часов) |
|---|---------------------------------|---|-------------------------|---|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>   |                                 |   |                         |   | <b>30</b>                    |
| <i>Общая физическая подготовка.</i>                                     |                                 |   |                         |   |                              |
| 1   | Комплексные занятия             |   |                         |   | 6                            |
|   |                                 | ПЗ 1,2 развитие физических качеств                        | ГД                      | -Входной контроль (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)  |                              |
|   |                                 | ПЗ 3 выполнение контрольных нормативов входного контроля  | АС                      | -Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |                              |
| <i>Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.</i> |                                 |   |                         |   |                              |
| 1   | Легкая атлетика                 |   |                         |   | 8                            |
|   |                                 | ПЗ 4-6 Развитие физических качеств применительно к легкой | ГД                      | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и   |                              |

|   |                 |  |            |  |    |
|---|-----------------|--|------------|--|----|
|   |                 | атлетике.  |            | специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |    |
|   |                 | ПЗ 7<br>Контрольное занятие.   | АС         |  |    |
| 2 | Спортивные игры |  |            |  | 10 |
|   |                 | ПЗ. 8-11<br>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, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|   |                 | ПЗ 12<br>Контрольное занятие.  |            |  |    |
| 3 | Гимнастика      |  |            |  | 6  |
|   |                 | ПЗ 13<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.   | АС         | Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). -   |    |

|                        |                                    |  |    |   |           |
|------------------------|------------------------------------|--|----|---|-----------|
|                        |                                    | <p>ПЗ 14 Девушки. Аэробика. Базовые шаги, движения руками. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Юноши. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).</p> <p>ПЗ 15 Контрольное занятие.</p> |    | <p>Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)</p>   |           |
| <b>1 курс 2семестр</b> |                                    |  |    |   | <b>36</b> |
|                        | Гимнастика                         |  |    |   | 10        |
|                        |                                    | <p>ПЗ 16-19 Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы. Юноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p> <p>ПЗ 20 Контрольное занятие.</p>   | ГД | <p>Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)</p> |           |
|                        | Плавание                           |  |    |   | 12        |
|                        |                                    | <p>ПЗ 21-25 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p> <p>ПЗ 26 Контрольное занятие.</p>   | АС | <p>Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)</p> |           |
|                        | <b>Общая физическая подготовка</b> |  |    |   |           |



|   |                     |   |    |  |           |
|---|---------------------|---|----|--|-----------|
| 1.  | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|   |                     | ПЗ 27-28<br>Развитие физических качеств.  | АС | Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
| <b>Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.</b> |                     |   |    |  |           |
| 1   | Легкая атлетика     |   |    |  | 10        |
|   |                     | ПЗ 29-31<br>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.              | ГД | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  |           |
|   |                     | ПЗ 32<br>Подготовка к выполнению контрольных нормативов.                              | АС |  |           |
|   |                     | ПЗ 33<br>Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>   |                     |   |    |  | <b>42</b> |
| <b>Общая физическая подготовка.</b>                                     |                     |   |    |  |           |
| 1   | Легкая атлетика     |   |    |  | 8         |
|   |                     | ПЗ 34-35<br>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.              | ГД | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |           |
|   |                     | ПЗ 36<br>Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры. | АС |  |           |
|   |                     | ПЗ 37<br>Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| 2   | Комплексные занятия |   |    |  | 8         |
|   |                     | ПЗ 38-41<br>Развитие физических качеств, спортивные и подвижные                       | ГД | Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для   |           |

|   |                 |  |            |  |    |
|---|-----------------|--|------------|--|----|
|   |                 | игры.  |            | специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |    |
| 3   | Плавание        |  |            |  | 10 |
|   |                 | ПЗ 42-45<br>Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.  | ГД         | Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) по плаванию.<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|   |                 | ПЗ 46<br>Контрольное занятие.  | АС         |  |    |
| <i>Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.</i> |                 |  |            |  |    |
| 1   | Спортивные игры |  |            |  | 8  |
|   |                 | ПЗ 47-48<br>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 (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                                 |    |
|   |                 | ПЗ 49<br>Подготовка к выполнению контрольных нормативов по спортивным играм  | АС         |  |    |
|   |                 | ПЗ 50<br>Контрольное занятие.  |            |  |    |
| 2   | Гимнастика      |  |            |  | 8  |
|   |                 | ПЗ 51-52<br>Атлетическая гимнастика  | ГД         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от                                |    |
|   |                 | ПЗ 53<br>Современные гимнастические системы.   | ГД         |  |    |
|   |                 | ПЗ 54  | АС         |  |    |

|   |                     |  |        |   |           |
|---|---------------------|--|--------|---|-----------|
|   |                     | Контрольное занятие.   |        | практических занятий)   |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>   |                     |  |        |   | <b>24</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>                                      |                     |  |        |   |           |
| 1.  | Гимнастика          |  |        |   | 4         |
|   |                     | ПЗ 55<br>Упражнения на тренажерах.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.           | ГД     | Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                        |           |
|   |                     | ПЗ 56<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.                                      | АС     |   |           |
| 1.  | Плавание            |  |        |   | 8         |
|   |                     | ПЗ 57-59<br>Совершенствование техники плавания.<br>Современные виды гимнастики в воде. | ГД, АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|   |                     | ПЗ 60<br>Контрольное занятие.  | АС     |   |           |
| <i>Методико-практический раздел</i>                                     |                     |  |        |   |           |
| 1   | Комплексные занятия |  |        |   | 4         |
|   |                     | ПЗ 61-62<br>Развитие физических качеств.   | ГД     | Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)          |           |
|   |                     |  |        |   |           |
| <i>Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.</i> |                     |  |        |   |           |
| 1   | Легкая атлетика     |  |        |   | 8         |
|   |                     | ПЗ 63-65<br>Кроссовая, беговая подготовка.<br>Совершенствование технических приемов.   | ГД, АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|   |                     | ПЗ 66<br>Контрольное занятие.  | АС     |   |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b>   |                     |  |        |   | <b>46</b> |
| 1   | Легкая атлетика     |  |        |   | 8         |
|   |                     | ПЗ 67-68<br>Развитие   | ГД     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы   |           |

|   |                     |  |            |  |    |
|---|---------------------|--|------------|--|----|
|   |                     | физических качеств применительно к легкой атлетике.  |            | (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |    |
|   |                     | ПЗ 69 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.   | ГД, АС     |  |    |
|   |                     | ПЗ 70 Контрольное занятие.   | АС         |  |    |
| 2 | Комплексные занятия |  |            |  | 6  |
|   |                     | ПЗ 71-72 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.   | ГД, АС     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |    |
|   |                     | ПЗ 73 Контрольное занятие.   | АС         |  |    |
| 3 | Спортивные игры     |  |            |  | 10 |
|   |                     | ПЗ 74-77 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, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|   |                     | ПЗ 78 Контрольное занятие  |            |  |    |
| 4 | Плавание            |  |            |  | 8  |
|   |                     | ПЗ 79-81 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.   | АС         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  |    |

|                                     |                 |   |            |  |   |
|-------------------------------------|-----------------|---|------------|--|---|
|                                     |                 | Современные виды гимнастики в воде.   |            | - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)   |   |
|                                     |                 | ПЗ 82–<br>контрольное занятие.  | АС         |  |   |
| <b>Методико-практический раздел</b> |                 |   |            |  |   |
| 1                                   | Спортивные игры |   |            |  | 6 |
|                                     |                 | ПЗ 83-84<br>Развитие физических качеств применительно к спортивным играм.<br>Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.<br>Самостоятельное проведение части занятия. | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |   |
|                                     |                 | ПЗ 85<br>Контрольное занятие.   |            |  |   |
| 2                                   | Гимнастика      |   |            |  | 8 |
|                                     |                 | ПЗ 86 -87<br>Атлетическая гимнастика.   | ГД         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |   |
|                                     |                 | ПЗ 88<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах.<br>Элементы кроссфита.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.                               | ГД, АС     |  |   |
|                                     |                 | ПЗ 89<br>Контрольное  | АС         |  |   |

|  |                 |   |            |  |           |
|--|-----------------|---|------------|--|-----------|
|  |                 | занятие.  |            |  |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>  |                 |   |            |  | <b>46</b> |
| <b><i>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.</i></b> |                 |   |            |  |           |
| 1  | Гимнастика      |   |            |  | 6         |
|  |                 | ПЗ 90<br>Атлетическая гимнастика.   | ГД         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий). |           |
|  |                 | ПЗ 91<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах.<br>Элементы кроссфита. | ГД, АС     |  |           |
|  |                 | ПЗ 92<br>Контрольное занятие.   | АС         |  |           |
| <b><i>Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия</i></b>                                |                 |   |            |  |           |
| 1  | Спортивные игры |   |            |  | 10        |
|  |                 | ПЗ 93-96<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований.           | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
|  |                 | ПЗ 97<br>Контрольное занятие.   |            |  |           |
| 2  | Плавание        |   |            |  | 10        |
|  |                 | ПЗ 98-100<br>Совершенствование техники плавания.  | АС         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
|  |                 | ПЗ 101<br>подготовка к выполнению контрольных нормативов.   | АС         |  |           |
|  |                 | ПЗ 102<br>контрольное занятие   | АС         |  |           |

|   |                     |   |            |   |            |
|---|---------------------|---|------------|---|------------|
| 3   | Комплексные занятия |   |            |   | 2          |
|   |                     | ПЗ 103-104<br>Развитие физических качеств, круговая тренировка.   | АС         | Контрольные упражнения, (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                       |            |
| <b>Методико- практический раздел</b>  |                     |   |            |   | 12         |
| 1   | Спортивные игры     |   |            |   |            |
|   |                     | ПЗ 105-108<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований. | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |            |
| <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.</b> |                     |   |            |   |            |
| 1   | Легкая атлетика     |   |            |   | 6          |
|   |                     | ПЗ 109<br>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  | ГД         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |            |
|   |                     | ПЗ 110<br>подготовка к выполнению контрольных нормативов  | АС         |   |            |
|   |                     | ПЗ 111<br>Контрольное занятие.  | АС         |   |            |
| <b>ИТОГО</b>  |                     |   |            |   | <b>224</b> |

### 5.6. Самостоятельная работа:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины    | Виды самостоятельной работы   | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|-------|------------------------------------|---|--|------------------------------|
| 1     | Общая физическая подготовка        | Работа с учебной литературой Подготовка к практическим занятиям. Выполнение контрольных заданий | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание | 26                           |
| 2     | Специальная физическая подготовка. |   |  | 24                           |
| 3     | Методико-                          |   |  | Самостоятельное              |

|        |  |  |   |     |
|--------|--|--|---|-----|
| 4      | практический   | изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени.<br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>-Реферат<br>-Проектное задание | 16  |
|        | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО. |  |   |     |
| 6      | Подготовка к зачету  |  |   | 8   |
| ИТОГО: |  |  |   | 100 |

Приложение А

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

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

5 семестр. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной медицинских групп

| Содержание упражнения  | Девушки |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|--|---------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|  | Оценка  |      |      |      |      |       |      |      |      |      |
|  | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).                   | 18      | 13   | 9    | 6    | 3    | 45    | 33   | 27   | 20   | 15   |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье за 1 мин (кол-во раз) | +16     | +11  | +8   | +5   | 0    | +16   | +11  | +8   | +5   | 0    |
| Плавание 50 м (м, сек)   | 0,58    | 1,13 | 1,28 | 1,40 | 2,00 | 0,48  | 0,58 | 1,15 | 1,30 | 1,45 |

Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

| Содержание упражнения   | Девушки |    |    |   |   | Юноши |    |    |    |   |
|---|---------|----|----|---|---|-------|----|----|----|---|
|   | Оценка  |    |    |   |   |       |    |    |    |   |
|   | 5       | 4  | 3  | 2 | 1 | 5     | 4  | 3  | 2  | 1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во раз). | 14      | 11 | 9  | 7 | 5 | 25    | 19 | 16 | 12 | 9 |
| Поднимание туловища из положения лежа                                     | 17      | 13 | 11 | 9 | 6 | 18    | 15 | 13 | 10 | 7 |



|                                 |     |    |    |    |    |     |    |    |    |    |
|---------------------------------|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|
| на спине за 20 сек (кол-во раз) |     |    |    |    |    |     |    |    |    |    |
| Плавание без учета времени (м)  | 100 | 75 | 50 | 25 | 25 | 100 | 75 | 50 | 25 | 25 |

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативы

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание  |
|-----------|-------|---|
| «отлично» | 22-30 | <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. 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”.</p> <p>Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p> |
| «хорошо»  | 19-21 | <p>Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения</p>  |

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 5 семестр. 5 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.

Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» января 2024 г., протокол № 4

Заведующий кафедрой  /Явдошенко Е.О./

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2023 год набора и последующие годы)**

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Специальность | 31.05.04 Остеопатия |
| Кафедра       | Физической культуры |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

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

| Вид учебной работы  | Трудовая<br>мкость | Семестры   |           |           |           |           |           |
|---|--------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                    | 1          | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>                       | <b>228</b>         | <b>30</b>  | <b>36</b> | <b>42</b> | <b>24</b> | <b>48</b> | <b>48</b> |
| Практические занятия (ПЗ)   | 220                | 30         | 36        | 40        | 22        | 46        | 46        |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 8                  | -          | -         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>100</b>         | <b>18</b>  | <b>12</b> | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |
| в период теоретического обучения  | 84                 | 18         | 12        | 16        | 6         | 16        | 16        |
| подготовка к сдаче зачета   | 16                 | -          | -         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| <b>Общая трудовая академических часов:</b>                                  |                    | <b>328</b> |           |           |           |           |           |

**5.3. Тематический план практических занятий**

| № п/п                                     | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                              | Активные формы обучения | Формы текущего контроля   | Трудовая<br>мкость<br>(академ.<br>часов) |
|---|---------------------------------|--|-------------------------|---|--|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                   |                                 |  |                         |   | <b>30</b>                                |
| <i>Общая физическая подготовка.</i>       |                                 |  |                         |   |  |
| 1   | Комплексные занятия             |  |                         |   | 10                                       |
|   |                                 | ПЗ 1-3 развитие физических качеств                         | ГД                      | -Входной контроль (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)  |  |
|   |                                 | ПЗ 4,5 выполнение контрольных нормативов входного контроля | АС                      | -Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |  |
| <i>Специальная физическая подготовка.</i> |                                 |  |                         |   |  |
| 1   | Легкая атлетика                 |  |                         |   | 8  |

|                         |            |  |    |   |           |
|-------------------------|------------|--|----|---|-----------|
|                         |            | ПЗ 6-7 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  | ГД | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                         |            | ПЗ 8 кроссовая подготовка  |    |   |           |
|                         |            | ПЗ 9 Контрольное занятие.  | АС |   |           |
| 2                       | Гимнастика |  |    |   | 12        |
|                         |            | ПЗ 10<br>Общеразвивающие упражнения.   | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
|                         |            | ПЗ 11-12<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.   |    |   |           |
|                         |            | ПЗ 13-14 Девушки. Аэробика. Базовые шаги, движения руками. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Юноши. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина). |    |   |           |
|                         |            | ПЗ 15. Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b> |            |  |    |   | <b>36</b> |
|                         | Гимнастика |  |    |   | 10        |
|                         |            | ПЗ 16-19<br><i>Девушки.</i><br>Современные оздоровительные гимнастические системы.<br><i>Юноши.</i><br>Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.  | ГД | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                          |           |
|                         |            | ПЗ 20 Контрольное занятие.   |    |   |           |
|                         | Плавание   |  |    |   | 12        |
|                         |            | ПЗ 21-25<br>Совершенствование навыка плавания,   | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы   |           |

|  |                     |   |    |  |           |
|--|---------------------|---|----|--|-----------|
|  |                     | совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.         |    | (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  |           |
|  |                     | ПЗ 26 Контрольное занятие.  | АС | - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)   |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |  |           |
| 1.                                       | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 27-28 Развитие физических качеств.                                 | АС | Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |  | 10        |
|  |                     | ПЗ 29-31 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |           |
|  |                     | ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.                 | АС |  |           |
|  |                     | ПЗ 33 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>40</b> |
| <b>Общая физическая подготовка.</b>      |                     |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |  | 12        |
|  |                     | ПЗ 34-35 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |           |
|  |                     | ПЗ 36-38 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.              | АС |  |           |
|  |                     | ПЗ 39 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| 2  | Комплексные занятия |   |    |  | 6         |
|  |                     | ПЗ 40-42 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.    | ГД | Контрольные упражнения нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).   |           |

|   |            |   |        |   |           |
|---|------------|---|--------|---|-----------|
|   |            |   |        | - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
| 3   | Плавание   |   |        |   | 12        |
|   |            | ПЗ 43-46<br>Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.         | ГД     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|   |            | ПЗ 47 подготовка к выполнению контрольных нормативов                                | АС     |   |           |
|   |            | ПЗ 48 Контрольное занятие.  | АС     |   |           |
| <b><i>Специальная физическая подготовка</i></b> |            |   |        |   |           |
| 1   | Гимнастика |   |        |   | 10        |
|   |            | ПЗ 49-50<br>Атлетическая гимнастика   | ГД     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|   |            | ПЗ 51 -52<br>Современные гимнастические системы.                                    | ГД     |   |           |
|   |            | ПЗ 53 Контрольное занятие   | АС     |   |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                         |            |   |        |   | <b>22</b> |
| <b><i>Общая физическая подготовка</i></b>       |            |   |        |   |           |
| 1.  | Гимнастика |   |        |   | 6         |
|   |            | ПЗ 54-55<br>Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.        | ГД     | Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                        |           |
|   |            | ПЗ 56<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.                                   | АС     |   |           |
| 1.  | Плавание   |   |        |   | 8         |
|   |            | ПЗ 57-60<br>Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде. | ГД, АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|   |            | ПЗ 61 Контрольное занятие.  | АС     |   |           |

| <i>Методико-практический раздел</i>      |                     |   |        |  |           |
|--|---------------------|---|--------|--|-----------|
| 1  | Комплексные занятия |   |        |  | 2         |
|  |                     | ПЗ 62 Развитие физических качеств.  | ГД     | Контрольные упражнения, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> |                     |   |        |  |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |        |  | 6         |
|  |                     | ПЗ 63-64 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.                        | ГД, АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |           |
|  |                     | ПЗ 65 Контрольное занятие   | АС     |  |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b>                  |                     |   |        |  | <b>46</b> |
| 1  | Легкая атлетика     |   |        |  | 16        |
|  |                     | ПЗ 66-70 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.                                 | ГД     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |           |
|  |                     | ПЗ 71-72 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. | ГД, АС |  |           |
|  |                     | ПЗ 73 Контрольное занятие.  | АС     |  |           |
| 2  | Комплексные занятия |   |        |  | 6         |
|  |                     | ПЗ 74-75 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.                                    | ГД, АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных   |           |
|  |                     | ПЗ 76 Контрольное занятие.  | АС     |  |           |

|  |            |   |        |   |           |
|--|------------|---|--------|---|-----------|
|  |            |   |        | от практических занятий)  |           |
| 1.3  | Плавание   |   |        |   | 14        |
|  |            | ПЗ 79-84<br>Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.<br>Современные виды гимнастики в воде.  | АС     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|  |            | ПЗ 85– контрольное занятие.   | АС     |   |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>                                  |            |   |        |   |           |
| 1  | Гимнастика |   |        |   | 10        |
|  |            | ПЗ 86 -87<br>Атлетическая гимнастика.   | ГД     | Контрольные упражнения контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
|  |            | ПЗ 88-89<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах.<br>Элементы кроссфита.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br>ПЗ 87 Контрольное занятие | ГД, АС |   |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>  |            |   |        |   | <b>46</b> |
| <b>Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.</b> |            |   |        |   |           |
| 1  | Гимнастика |   |        |   | 12        |
|  |            | ПЗ 88 -90<br>Атлетическая гимнастика.   | ГД     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|  |            | ПЗ 91-92<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах.   | ГД, АС |   |           |



|       |                     |  |    |  |     |
|-------|---------------------|--|----|--|-----|
|       |                     | Элементы кроссфита.  |    |  |     |
|       |                     | ПЗ 93 Контрольное занятие.   | АС |  |     |
| 2     | Плавание            |  |    |  | 16  |
|       |                     | ПЗ 94-98 Совершенствование техники плавания.                             | АС | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |     |
|       |                     | ПЗ 99-100 подготовка к выполнению контрольных нормативов.                | АС |  |     |
|       |                     | ПЗ 101 контрольное занятие   | АС |  |     |
| 3     | Комплексные занятия |  |    |  | 8   |
|       |                     | ПЗ 102-105 Развитие физических качеств, круговая тренировка.             | АС | Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |     |
| 4     | Легкая атлетика     | ПЗ 106 -107 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД |  |     |
|       |                     | ПЗ 108 подготовка к выполнению контрольных нормативов                    | АС |  |     |
|       |                     | ПЗ 109 Контрольное занятие.  | АС |  |     |
| ИТОГО |                     |  |    |  | 220 |

### 5.6. Самостоятельная работа:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|-------|---|--|--|------------------------------|
| 1     | Общая физическая подготовка                       | Работа с учебной литературой   | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br><br>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br>-Контрольная работа | 20                           |
| 2     | Специальная физическая подготовка.                | Подготовка к практическим занятиям.<br>Выполнение контрольных заданий  |  | 22                           |
| 3     | Методико-практический                             | Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО,   |  | 26                           |
| 4     | Подготовка и выполнение нормативных требований на | ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |  | 16                           |

|        |  |  |  |     |
|--------|--|--|--|-----|
|        | основе нормативных требований комплекса ГТО. |  | -Контрольное задание<br>-Реферат<br>-Проектное задание |     |
| 6      | Подготовка к зачету                          |  |  | 16  |
| ИТОГО: |  |  |  | 100 |

Приложение А

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

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

#### 3 семестр. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

| Содержание упражнения  | Девушки |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|--|---------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|  | Оценка  |      |      |      |      |       |      |      |      |      |
|  | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)<br>Вес до 85 кг       |         |      |      |      |      | 15    | 12   | 9    | 7    | 5    |
|  |         |      |      |      |      | 13    | 10   | 9    | 7    | 5    |
| Подтягивание на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)                          | 20      | 14   | 10   | 7    | 3    |       |      |      |      |      |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см) | 16      | 9    | 7    | 4    | 0    | 13    | 8    | 6    | 3    | 0    |
| Плавание 50 м (м, сек)   | 1,00    | 1,16 | 1,30 | 1,45 | 2,00 | 0,49  | 1,03 | 1,17 | 1,30 | 1,45 |

Средний балл за выполненные нормативы.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

#### Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

| Содержание упражнения                                     | Девушки |    |   |   |   | Юноши |    |    |    |   |
|---|---------|----|---|---|---|-------|----|----|----|---|
|   | Оценка  |    |   |   |   |       |    |    |    |   |
|   | 5       | 4  | 3 | 2 | 1 | 5     | 4  | 3  | 2  | 1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | 14      | 10 | 8 | 6 | 4 | 22    | 17 | 15 | 12 | 9 |

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| (количество раз)  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз) | 17 | 13 | 11 | 7  | 4  | 18 | 15 | 13 | 10 | 5  |
| Плавание без учета времени (м)  | 55 | 40 | 30 | 25 | 20 | 40 | 30 | 25 | 20 | 15 |

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативы

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Представить возможные виды двигательной активности оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание  |
|-----------|-------|---|
| «отлично» | 22-30 | Соответствие названия содержанию.<br>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br>Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br>Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. 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.<br>Использования мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности. Иллюстрирован собственными видео или фото. |
| «хорошо»  | 19-21 | Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.<br>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br>Соответствие установленным требованиям по оформлению.  |

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**4 семестр. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной медицинских групп**

| Содержание упражнения  | Девушки |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|--|---------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|  | Оценка  |      |      |      |      |       |      |      |      |      |
|  | 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 |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)                         | 185     | 170  | 160  | 150  | 140  | 230   | 210  | 200  | 190  | 180  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз) | 45      | 36   | 31   | 25   | 16   | 50    | 38   | 32   | 25   | 16   |

Средний балл за выполнение нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.**

| Содержание упражнения   | Девушки |    |    |    |    | Юноши |    |    |    |    |
|---|---------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
|   | Оценка  |    |    |    |    |       |    |    |    |    |
|   | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  | 5     | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во раз). | 14      | 11 | 9  | 7  | 5  | 25    | 19 | 16 | 12 | 9  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)     | 17      | 13 | 11 | 9  | 6  | 18    | 15 | 13 | 10 | 7  |
| Плавание без учета временем (м)   | 35      | 28 | 23 | 20 | 15 | 50    | 38 | 27 | 20 | 15 |

Критерии оценки,

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание   |
|-----------|-------|--|
| «отлично» | 22-30 | Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.<br>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.<br>Использования мобильного приложения “Здоровье”. |

|                       |       |   |
|-----------------------|-------|---|
|                       |       | Наличие аргументации при защите.<br>Своевременность выполнения и предоставления работы.<br>Наличие элементов творческой направленности.   |
| «хорошо»              | 19-21 | Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.<br>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. |
| «удовлетворительно»   | 11-18 | Не определен уровень физической подготовленности.<br>Не обоснован подбор упражнений.<br>Не достаточное количество приведенных упражнений.<br>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировка упражнений.   |
| «неудовлетворительно» | 0-10  | Работа не выполнена.  |

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**5 семестр. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной медицинских групп**

| Содержание упражнения  | Девушки |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|--|---------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|  | Оценка  |      |      |      |      |       |      |      |      |      |
|  | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).                   | 18      | 13   | 9    | 6    | 3    | 45    | 33   | 27   | 20   | 15   |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье за 1 мин (кол-во раз) | +16     | +11  | +8   | +5   | 0    | +16   | +11  | +8   | +5   | 0    |
| Плавание 50 м (м, сек)   | 0,58    | 1,13 | 1,28 | 1,40 | 2,00 | 0,48  | 0,58 | 1,15 | 1,30 | 1,45 |

Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.**

| Содержание упражнения   | Девушки |    |    |    |    | Юноши |    |    |    |    |
|---|---------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
|   | Оценка  |    |    |    |    |       |    |    |    |    |
|   | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  | 5     | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во раз). | 14      | 11 | 9  | 7  | 5  | 25    | 19 | 16 | 12 | 9  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)     | 17      | 13 | 11 | 9  | 6  | 18    | 15 | 13 | 10 | 7  |
| Плавание без учета времени (м)  | 100     | 75 | 50 | 25 | 25 | 100   | 75 | 50 | 25 | 25 |

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание  |
|-----------|-------|---|
| «отлично» | 22-30 | Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.<br>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br>Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br>Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. 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.<br>Иллюстрирован собственными видео или фото.   |
| «хорошо»              | 19-21 | Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.<br>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br>Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br>Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.<br>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.<br>Иллюстрирован собственными видео или фото. |
| «удовлетворительно»   | 11-18 | Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.<br>Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br>Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br>Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br>Не определен уровень физической подготовленности.<br>Не обоснован подбор упражнений.<br>Не достаточное количество приведенных упражнений.<br>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировка упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.   |
| «неудовлетворительно» | 0-10  | Работа не представлена.   |

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |



|                       |      |  |
|-----------------------|------|--|
|                       |      | Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото. |
| «неудовлетворительно» | 0-10 | Работа не представлена.  |

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 3,4,5 семестр.  
3 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.

Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

4 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.

Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

5 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.

Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4

Заведующий кафедрой  /Явдошенко Е.О./

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2023 год набора и последующие годы)**

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Специальность | 31.05.04 Остеопатия |
| Кафедра       | Физической культуры |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

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

| Вид учебной работы  | Трудовые<br>мкость | Семестры   |           |           |           |           |           |
|---|--------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                    | 1          | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>                       | <b>228</b>         | <b>30</b>  | <b>36</b> | <b>42</b> | <b>24</b> | <b>48</b> | <b>48</b> |
| Практические занятия (ПЗ)   | 220                | 30         | 36        | 40        | 22        | 46        | 46        |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 8                  | -          | -         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>100</b>         | <b>18</b>  | <b>12</b> | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |
| в период теоретического обучения  | 84                 | 18         | 12        | 16        | 6         | 16        | 16        |
| подготовка к сдаче зачета   | 16                 |            |           | 4         | 4         | 4         | 4         |
| <b>Общая трудовая емкость академических часов</b>                           |                    | <b>328</b> |           |           |           |           |           |

**5.3. Тематический план практических занятий**

| № п/п                                     | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                            | Активные формы обучения | Формы текущего контроля   | Трудовая емкость (академ. часов) |
|---|---------------------------------|--|-------------------------|---|----------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                   |                                 |  |                         |   | <b>30</b>                        |
| <i>Общая физическая подготовка.</i>       |                                 |  |                         |   |                                  |
| 1   | Комплексные занятия             |  |                         |   | 8                                |
|   |                                 | ПЗ 1,2,3 развитие физических качеств                     | ГД                      | -Входной контроль (для обучающихся специальной А группы)  |                                  |
|   |                                 | ПЗ 4 выполнение контрольных нормативов входного контроля | АС                      | -Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А группы)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |                                  |
| <i>Специальная физическая подготовка.</i> |                                 |  |                         |   |                                  |
| 1   | Легкая атлетика                 |  |                         |   | 10                               |

|                         |            |  |    |  |           |
|-------------------------|------------|--|----|--|-----------|
|                         |            | ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.  | ГД | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                         |            | ПЗ 7-8 скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой. Смешанное передвижение.  | АС |  |           |
|                         |            | ПЗ 9 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| 2                       | Гимнастика |  |    |  | 12        |
|                         |            | ПЗ 10-11 Общеразвивающие упражнения.   | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                         |            | ПЗ 12-14 Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.              |    |  |           |
|                         |            | ПЗ 15. Контрольное занятие.  |    |  |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b> |            |  |    |  | <b>36</b> |
|                         | Гимнастика |  |    |  | 10        |
|                         |            | ПЗ 16-19 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы.<br><i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений. | ГД | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                         |            | ПЗ 20 Контрольное занятие.   |    |  |           |
|                         | Плавание   |  |    |  | 12        |
|                         |            | ПЗ 21-25 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).   |           |

|  |                     |   |    |   |           |
|--|---------------------|---|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 26 Контрольное занятие.  | АС | - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |   |           |
| 1.                                       | Комплексные занятия |   |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 27-29 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольные упражнения, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 30-31 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.   | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |           |
|  |                     | ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   | АС |   |           |
|  |                     | ПЗ 33 Контрольное занятие.  | АС |   |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                     |   |    |   | <b>40</b> |
| <b>Общая физическая подготовка.</b>      |                     |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |   | 10        |
|  |                     | ПЗ 34-36 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.<br>Скандинавская ходьба.<br>Смешанное передвижение. | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от                                      |           |
|  |                     | ПЗ 37 Подготовка к выполнению контрольных   | АС |   |           |

|  |                     |   |    |  |           |
|--|---------------------|---|----|--|-----------|
|  |                     | нормативов.<br>ПЗ 38 Контрольное занятие.                                   | АС | практических занятий)  |           |
| 2  | Комплексные занятия |   |    |  | 8         |
|  |                     | ПЗ 39-42 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры. | АС | Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                        |           |
| 3  | Плавание            |   |    |  | 10        |
|  |                     | ПЗ 43-45 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.    | ГД | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|  |                     | ПЗ 46 подготовка к выполнению контрольных нормативов                        | АС |  |           |
|  |                     | ПЗ 47 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |  |           |
| 1  | Гимнастика          |   |    |  | 12        |
|  |                     | ПЗ 48-50 Основная гимнастика  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|  |                     | ПЗ 51-52 Современные оздоровительные гимнастические системы.                | ГД |  |           |
|  |                     | ПЗ 53 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>22</b> |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |  |           |
| 1.                                       | Гимнастика          |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 56 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.      | АС | Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка  |           |
|  |                     | ПЗ 55   | АС |  |           |

|  |                     |   |    |  |           |
|--|---------------------|---|----|--|-----------|
|  |                     | Общеразвивающие упражнения с предметами.  |    | реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
| 1.                                       | Плавание            |   |    |  | 8         |
|  |                     | ПЗ 56-58<br>Совершенствование техники плавания.<br>Современные виды гимнастики в воде.  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|  |                     | ПЗ 59 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                     |   |    |  |           |
| 1  | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 60-61 Развитие физических качеств.   | ГД | Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)          |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |  | 6         |
|  |                     | ПЗ 62-63<br>Скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой, упражнения в движении.<br>Адаптивные виды легкой атлетики. | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|  |                     | ПЗ 64 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>46</b> |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |  | 8         |

|                                     |                     |   |    |  |    |
|-------------------------------------|---------------------|---|----|--|----|
|                                     |                     | ПЗ 65 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Передвижение по пересеченной местности.                | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|                                     |                     | ПЗ 66-67 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетике.  |    |  |    |
|                                     |                     | ПЗ 68 Контрольное занятие.  | АС |  |    |
| 2                                   | Комплексные занятия |   |    |  | 10 |
|                                     |                     | ПЗ 69-72 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|                                     |                     | ПЗ 73 Контрольное занятие.  | АС |  |    |
| 1.3                                 | Плавание            |   |    |  | 14 |
|                                     |                     | ПЗ 74-79 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.                        | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|                                     |                     | ПЗ 80– контрольное занятие.   | АС |  |    |
| <b>Методико-практический раздел</b> |                     |   |    |  |    |
| 1                                   | Гимнастика          |   |    |  | 14 |
|                                     |                     | ПЗ 81 -83 Атлетическая гимнастика.  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка   |    |
|                                     |                     | ПЗ 84-86 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных оздоровительных  | АС |  |    |

|                                     |                     |  |    |  |           |
|-------------------------------------|---------------------|--|----|--|-----------|
|                                     |                     | гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.              |    | реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
|                                     |                     | ПЗ 87 Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>             |                     |  |    |  | <b>46</b> |
| <b>Методико-практический раздел</b> |                     |  |    |  |           |
| 1                                   | Гимнастика          |  |    |  | 14        |
|                                     |                     | ПЗ 88 -90<br>Атлетическая гимнастика.  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                                     |                     | ПЗ 91-93<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. |    |  |           |
|                                     |                     | ПЗ 94 Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| 2                                   | Плавание            |  |    |  | 14        |
|                                     |                     | ПЗ 95-99<br>Совершенствование техники плавания.  | АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|                                     |                     | ПЗ 100 подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |    |  |           |
|                                     |                     | ПЗ 101 контрольное занятие   |    |  |           |
| 3                                   | Комплексные занятия |  |    |  | 6         |
|                                     |                     | ПЗ 102-104<br>Развитие физических качеств.   | АС |  |           |
| 4                                   | Легкая атлетика     |  |    |  | 12        |



|              |  |   |  |  |     |
|--------------|--|---|--|--|-----|
|              |  | ПЗ 105 -106<br>Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. |  | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |     |
|              |  | ПЗ 107-108<br>подготовка к выполнению контрольных нормативов                          |  |  |     |
|              |  | ПЗ 109 Контрольное занятие.   |  |  |     |
| <b>ИТОГО</b> |  |   |  |  | 220 |

#### 5.6. Самостоятельная работа:

| № п/п         | Наименование раздела дисциплины  | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |     |
|---------------|--|--|--|------------------------------|-----|
| 1             | Общая физическая подготовка  | Работа с учебной литературой   | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание                                   | 22                           |     |
| 2             | Специальная физическая подготовка.   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Выполнение контрольных заданий  |  |                              | 20  |
| 3             | Методико-практический  | Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени.<br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>-Реферат<br>-Проектное задание | 26                           |     |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО. |  |  |                              | 16  |
| 6             |  |  | Подготовка к зачету  | 16                           |     |
| <b>ИТОГО:</b> |  |  |  |                              | 100 |

Приложение А

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

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

3 семестр.

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

| Содержание упражнения | Девушки | Юноши |
|-----------------------|---------|-------|
|                       | Оценка  |       |

|  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|  | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 14       | 10       | 8        | 6        | 4        | 22       | 17       | 15       | 12       | 9        |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)      | 17       | 13       | 11       | 7        | 4        | 18       | 15       | 13       | 10       | 5        |
| Плавание без учета времени (м)   | 55       | 40       | 30       | 25       | 20       | 40       | 30       | 25       | 20       | 15       |

Критерии оценки,

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Представить возможные виды двигательной активности оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание  |
|-----------|-------|---|
| «отлично» | 22-30 | Соответствие названия содержанию.<br>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br>Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br>Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. 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.<br>Иллюстрирован собственными видео или фото. |
| «хорошо»  | 19-21 | Соответствие названия индивидуальной оздоровительной  |

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**4 семестр. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной медицинских групп**

**Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.**

| Содержание упражнения   | Девушки |    |    |    |    | Юноши |    |    |    |    |
|---|---------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
|   | Оценка  |    |    |    |    |       |    |    |    |    |
|   | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  | 5     | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во раз). | 14      | 11 | 9  | 7  | 5  | 25    | 19 | 16 | 12 | 9  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)     | 17      | 13 | 11 | 9  | 6  | 18    | 15 | 13 | 10 | 7  |
| Плавание без учета времени(м)   | 35      | 28 | 23 | 20 | 15 | 50    | 38 | 27 | 20 | 15 |

Критерии оценки.

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание  |
|-----------|-------|---|
| «отлично» | 22-30 | Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.<br>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.<br>Использования мобильного приложения “Здоровье”.<br>Наличие аргументации при защите.<br>Своевременность выполнения и предоставления работы.<br>Наличие элементов творческой направленности. |
| «хорошо»  | 19-21 | Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.<br>Соблюдение методической последовательности выполнения   |

|                       |       |  |
|-----------------------|-------|--|
|                       |       | упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),<br>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.  |
| «удовлетворительно»   | 11-18 | Не определен уровень физической подготовленности.<br>Не обоснован подбор упражнений.<br>Не достаточное количество приведенных упражнений.<br>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. |
| «неудовлетворительно» | 0-10  | Работа не выполнена.   |

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**5 семестр.** Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной медицинских групп

**Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.**

| Содержание упражнения   | Девушки |    |    |    |    | Юноши |    |    |    |    |
|---|---------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
|   | Оценка  |    |    |    |    |       |    |    |    |    |
|   | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  | 5     | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во раз). | 14      | 11 | 9  | 7  | 5  | 25    | 19 | 16 | 12 | 9  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)     | 17      | 13 | 11 | 9  | 6  | 18    | 15 | 13 | 10 | 7  |
| Плавание без учета времени (м)  | 100     | 75 | 50 | 25 | 25 | 100   | 75 | 50 | 25 | 25 |

Критерии оценки,

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка    | Балл  | Описание         |
|-----------|-------|------------------|
| «зачтено» | 11-30 | Средний балл 3-5 |

|              |      |                  |
|--------------|------|------------------|
| «не зачтено» | 0-10 | Средний балл 1-2 |
|--------------|------|------------------|

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание   |
|-----------|-------|--|
| «отлично» | 22-30 | <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. 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.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p> |
| «хорошо»  | 19-21 | <p>Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <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>  |

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 3,4,5 семестр.

3 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.  
Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

4 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.  
Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

5 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.  
Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол №

Заведующий кафедрой  /Явдошенко Е.О./

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Спортивные игры» на 2024/2025 учебный год**  
**(2023 год набора и последующие годы)**

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Специальность | 31.05.04 Остеопатия |
| Кафедра       | Физической культуры |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

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

| Вид учебной работы  | Трудовое<br>мкость | Семестры   |           |           |           |           |           |
|---|--------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                    | 1          | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>                       | <b>228</b>         | <b>30</b>  | <b>36</b> | <b>42</b> | <b>24</b> | <b>48</b> | <b>48</b> |
| Практические занятия (ПЗ)   | 220                | 30         | 36        | 40        | 22        | 46        | 46        |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 8                  | -          | -         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>100</b>         | <b>18</b>  | <b>12</b> | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |
| в период теоретического обучения  | 84                 | 18         | 12        | 16        | 6         | 16        | 16        |
| подготовка к сдаче зачета   | 16                 | -          | -         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| <b>Общая трудовоемкость:</b><br>академических часов                         |                    | <b>328</b> |           |           |           |           |           |

**5.3. Тематический план практических занятий**

| № п/п   | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                            | Активные формы обучения | Формы текущего контроля   | Трудовое мкость (академ . часов) |
|---|---------------------------------|--|-------------------------|---|----------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>   |                                 |  |                         |   | <b>30</b>                        |
| <i>Общая физическая подготовка.</i>                                     |                                 |  |                         |   |                                  |
| 1   | Комплексные занятия             |  |                         |   | 6                                |
|   |                                 | ПЗ 1,2 развитие физических качеств                       | ГД                      | -Входной контроль (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)  |                                  |
|   |                                 | ПЗ 3 выполнение контрольных нормативов входного контроля | АС                      | -Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |                                  |
| <i>Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.</i> |                                 |  |                         |   |                                  |
| 1   | Легкая атлетика                 |  |                         |   | 8                                |
|   |                                 | ПЗ 4-6 Развитие физических качеств применительно         | ГД                      | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной,  |                                  |



|   |                 |  |            |  |    |
|---|-----------------|--|------------|--|----|
|   |                 | к легкой атлетике.   |            | подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)   |    |
|   |                 | ПЗ 7<br>Контрольное занятие.   | АС         |  |    |
| 2 | Спортивные игры |  |            |  | 10 |
|   |                 | ПЗ. 8-11<br>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, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|   |                 | ПЗ 12<br>Контрольное занятие.  |            |  |    |
| 3 | Гимнастика      |  |            |  | 6  |
|   |                 | ПЗ 13<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.   | АС         | Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). -   |    |

|                                    |            |  |    |   |           |
|------------------------------------|------------|--|----|---|-----------|
|                                    |            | <p>ПЗ 14 Девушки.<br/>Аэробика.<br/>Базовые шаги, движения руками.<br/>Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Юноши.<br/>Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).</p> <p>ПЗ 15<br/>Контрольное занятие.</p> |    | Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b>            |            |  |    |   | <b>36</b> |
|                                    | Гимнастика |  |    |   | 10        |
|                                    |            | <p>ПЗ 16-19<br/><i>Девушки.</i><br/>Современные оздоровительные гимнастические системы.<br/><i>Юноши.</i><br/>Комплексы упражнений на тренажерах.<br/>Техника выполнения силовых упражнений.</p> <p>ПЗ 20<br/>Контрольное занятие.</p>   | ГД | <p>Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br/>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)</p> |           |
|                                    | Плавание   |  |    |   | 12        |
|                                    |            | <p>ПЗ 21-25<br/>Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p> <p>ПЗ 26<br/>Контрольное занятие.</p>   | АС | <p>Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br/>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)</p> |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |            |  |    |   |           |

|   |                     |   |    |  |           |
|---|---------------------|---|----|--|-----------|
| 1.  | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|   |                     | ПЗ 27-28<br>Развитие физических качеств.  | АС | Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
| <b>Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.</b> |                     |   |    |  |           |
| 1   | Легкая атлетика     |   |    |  | 10        |
|   |                     | ПЗ 29-31<br>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.              | ГД | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  |           |
|   |                     | ПЗ 32<br>Подготовка к выполнению контрольных нормативов.                              | АС |  |           |
|   |                     | ПЗ 33<br>Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>   |                     |   |    |  | <b>40</b> |
| <b>Общая физическая подготовка.</b>                                     |                     |   |    |  |           |
| 1   | Легкая атлетика     |   |    |  | 8         |
|   |                     | ПЗ 34-35<br>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.              | ГД | Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |           |
|   |                     | ПЗ 36<br>Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры. | АС |  |           |
|   |                     | ПЗ 37<br>Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| 2   | Комплексные занятия |   |    |  | 6         |
|   |                     | ПЗ 38-40<br>Развитие физических качеств, спортивные и подвижные                       | ГД | Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для   |           |

|  |                 |  |            |  |    |
|--|-----------------|--|------------|--|----|
|  |                 | игры.  |            | специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |    |
| 3  | Плавание        |  |            |  | 10 |
|  |                 | ПЗ 41-44<br>Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.  | ГД         | Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) по плаванию.<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|  |                 | ПЗ 45<br>Контрольное занятие.  | АС         |  |    |
| <b><i>Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.</i></b> |                 |  |            |  |    |
| 1  | Спортивные игры |  |            |  | 8  |
|  |                 | ПЗ 46-47<br>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 (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                                 |    |
|  |                 | ПЗ 48<br>Подготовка к выполнению контрольных нормативов по спортивным играм  | АС         |  |    |
|  |                 | ПЗ 49<br>Контрольное занятие.  |            |  |    |
| 2  | Гимнастика      |  |            |  | 8  |
|  |                 | ПЗ 50-51<br>Атлетическая гимнастика  | ГД         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от                                |    |
|  |                 | ПЗ 52<br>Современные гимнастические системы.   | ГД         |  |    |
|  |                 | ПЗ 53  | АС         |  |    |

|   |                     |  |        |   |           |
|---|---------------------|--|--------|---|-----------|
|   |                     | Контрольное занятие.   |        | практических занятий)   |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>   |                     |  |        |   | <b>22</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>                                      |                     |  |        |   |           |
| 1.  | Гимнастика          |  |        |   | 4         |
|   |                     | ПЗ 54<br>Упражнения на тренажерах.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.           | ГД     | Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                        |           |
|   |                     | ПЗ 55<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.                                      | АС     |   |           |
| 1.  | Плавание            |  |        |   | 6         |
|   |                     | ПЗ 56-57<br>Совершенствование техники плавания.<br>Современные виды гимнастики в воде. | ГД, АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|   |                     | ПЗ 58<br>Контрольное занятие.  | АС     |   |           |
| <i>Методико-практический раздел</i>                                     |                     |  |        |   |           |
| 1   | Комплексные занятия |  |        |   | 4         |
|   |                     | ПЗ 59-60<br>Развитие физических качеств.   | ГД     | Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)          |           |
|   |                     |  |        |   |           |
| <i>Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.</i> |                     |  |        |   |           |
| 1   | Легкая атлетика     |  |        |   | 8         |
|   |                     | ПЗ 61-63<br>Кроссовая, беговая подготовка.<br>Совершенствование технических приемов.   | ГД, АС | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |           |
|   |                     | ПЗ 64<br>Контрольное занятие.  | АС     |   |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b>   |                     |  |        |   | <b>46</b> |
| 1   | Легкая атлетика     |  |        |   | 8         |
|   |                     | ПЗ 65-66<br>Развитие   | ГД     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы   |           |

|   |                     |  |            |  |    |
|---|---------------------|--|------------|--|----|
|   |                     | физических качеств применительно к легкой атлетике.  |            | (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |    |
|   |                     | ПЗ 67 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.   | ГД, АС     |  |    |
|   |                     | ПЗ 68 Контрольное занятие.   | АС         |  |    |
| 2 | Комплексные занятия |  |            |  | 6  |
|   |                     | ПЗ 69-70 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.   | ГД, АС     | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |    |
|   |                     | ПЗ 71 Контрольное занятие.   | АС         |  |    |
| 3 | Спортивные игры     |  |            |  | 10 |
|   |                     | ПЗ 72-75 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, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |    |
|   |                     | ПЗ 76 Контрольное занятие  |            |  |    |
| 4 | Плавание            |  |            |  | 8  |
|   |                     | ПЗ 77-79 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.   | АС         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  |    |

|                                     |                 |   |            |  |   |
|-------------------------------------|-----------------|---|------------|--|---|
|                                     |                 | Современные виды гимнастики в воде.   |            | - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)   |   |
|                                     |                 | ПЗ 80–<br>контрольное занятие.  | АС         |  |   |
| <i>Методико-практический раздел</i> |                 |   |            |  |   |
| 1                                   | Спортивные игры |   |            |  | 6 |
|                                     |                 | ПЗ 81-82<br>Развитие физических качеств применительно к спортивным играм.<br>Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.<br>Самостоятельное проведение части занятия. | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |   |
|                                     |                 | ПЗ 83<br>Контрольное занятие.   |            |  |   |
| 2                                   | Гимнастика      |   |            |  | 8 |
|                                     |                 | ПЗ 84 -85<br>Атлетическая гимнастика.   | ГД         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                |   |
|                                     |                 | ПЗ 86<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах.<br>Элементы кроссфита.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.                               | ГД, АС     |  |   |
|                                     |                 | ПЗ 87<br>Контрольное  | АС         |  |   |

|  |                 |   |            |  |           |
|--|-----------------|---|------------|--|-----------|
|  |                 | занятие.  |            |  |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>  |                 |   |            |  | <b>46</b> |
| <b><i>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.</i></b> |                 |   |            |  |           |
| 1  | Гимнастика      |   |            |  | 6         |
|  |                 | ПЗ 88<br>Атлетическая гимнастика.   | ГД         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий). |           |
|  |                 | ПЗ 89<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах.<br>Элементы кроссфита. | ГД, АС     |  |           |
|  |                 | ПЗ 90<br>Контрольное занятие.   | АС         |  |           |
| <b><i>Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия</i></b>                                |                 |   |            |  |           |
| 1  | Спортивные игры |   |            |  | 12        |
|  |                 | ПЗ 91-95<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований.           | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
|  |                 | ПЗ 96<br>Контрольное занятие.   |            |  |           |
| 2  | Плавание        |   |            |  | 6         |
|  |                 | ПЗ 97<br>Совершенствование техники плавания.  | АС         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)  |           |
|  |                 | ПЗ 98<br>подготовка к выполнению контрольных нормативов.  | АС         |  |           |
|  |                 | ПЗ 99<br>контрольное занятие  | АС         |  |           |



|   |                     |   |            |   |            |
|---|---------------------|---|------------|---|------------|
| 3   | Комплексные занятия |   |            |   | 6          |
|   |                     | ПЗ 100-102<br>Развитие физических качеств, круговая тренировка.   | АС         | Контрольные упражнения, (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)                       |            |
| <i>Методико- практический раздел</i>  |                     |   |            |   | 8          |
| 1   | Спортивные игры     |   |            |   |            |
|   |                     | ПЗ 103-106<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований. | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |            |
| <i>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.</i> |                     |   |            |   |            |
| 1   | Легкая атлетика     |   |            |   | 8          |
|   |                     | ПЗ 107<br>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  | ГД         | Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).<br>- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) |            |
|   |                     | ПЗ 108<br>подготовка к выполнению контрольных нормативов  | АС         |   |            |
|   |                     | ПЗ 109<br>Контрольное занятие.  | АС         |   |            |
| <b>ИТОГО</b>  |                     |   |            |   | <b>220</b> |

### 5.6. Самостоятельная работа:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины    | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|-------|------------------------------------|--|--|------------------------------|
| 1     | Общая физическая подготовка        | Работа с учебной литературой Подготовка к практическим занятиям. Выполнение контрольных заданий<br>Самостоятельное | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание | 22                           |
| 2     | Специальная физическая подготовка. |  |  | 20                           |
| 3     | Методико-                          |  |  | 26                           |

|        |  |  |   |     |
|--------|--|--|---|-----|
|        | практический   | изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени.<br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий<br>-Контрольная работа<br>-Контрольное задание<br>-Реферат<br>-Проектное задание | 16  |
| 4      | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО. |  |   |     |
| 6      | Подготовка к зачету  |  |   | 16  |
| ИТОГО: |  |  |   | 100 |

Приложение А

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

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

#### 3 семестр. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

| Содержание упражнения  | Девушки |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|--|---------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|  | Оценка  |      |      |      |      |       |      |      |      |      |
|  | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)<br>Вес до 85 кг       |         |      |      |      |      | 15    | 12   | 9    | 7    | 5    |
|  |         |      |      |      |      | 13    | 10   | 9    | 7    | 5    |
| Подтягивание на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)                          | 20      | 14   | 10   | 7    | 3    |       |      |      |      |      |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см) | 16      | 9    | 7    | 4    | 0    | 13    | 8    | 6    | 3    | 0    |
| Плавание 50 м (м, сек)   | 1,00    | 1,16 | 1,30 | 1,45 | 2,00 | 0,49  | 1,03 | 1,17 | 1,30 | 1,45 |

Критерии оценки.

Средний балл за выполненные нормативы.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

#### Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

| Содержание упражнения | Девушки | Юноши |
|-----------------------|---------|-------|
|                       | Оценка  |       |

|  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|  | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 14       | 10       | 8        | 6        | 4        | 22       | 17       | 15       | 12       | 9        |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)      | 17       | 13       | 11       | 7        | 4        | 18       | 15       | 13       | 10       | 5        |
| Плавание без учета времени (м)   | 55       | 40       | 30       | 25       | 20       | 40       | 30       | 25       | 20       | 15       |

Критерии оценки,

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Представить возможные виды двигательной активности оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание   |
|-----------|-------|--|
| «отлично» | 22-30 | Соответствие названия содержанию.<br>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.<br>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.<br>Соответствие установленным требованиям по оформлению.<br>Правильность определения уровня физической подготовленности.<br>Наличие обоснования выбранных упражнений.<br>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. 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.<br>Использования мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.<br>Иллюстрирован собственными видео или фото. |
| «хорошо»  | 19-21 | Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы   |



|  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Бег 100 м (с.)   | 16.3 | 17.6 | 18,0 | 18.4 | 18.8 | 13.8 | 14.3 | 14.6 | 14.9 | 15.2 |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)                         | 185  | 170  | 160  | 150  | 140  | 230  | 210  | 200  | 190  | 180  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз) | 45   | 36   | 31   | 25   | 16   | 50   | 38   | 32   | 25   | 16   |

Критерии оценки.

Средний балл за выполнение нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.**

| Содержание упражнения   | Девушки |    |    |    |    | Юноши |    |    |    |    |
|---|---------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
|   | Оценка  |    |    |    |    |       |    |    |    |    |
|   | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  | 5     | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во раз). | 14      | 11 | 9  | 7  | 5  | 25    | 19 | 16 | 12 | 9  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)     | 17      | 13 | 11 | 9  | 6  | 18    | 15 | 13 | 10 | 7  |
| Плавание без учета времени (м)  | 35      | 28 | 23 | 20 | 15 | 50    | 38 | 27 | 20 | 15 |

Критерии оценки,

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание   |
|-----------|-------|--|
| «отлично» | 22-30 | Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. |

|                       |       |  |
|-----------------------|-------|--|
|                       |       | <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> |
| «хорошо»              | 19-21 | <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>  |
| «удовлетворительно»   | 11-18 | <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.</p>  |
| «неудовлетворительно» | 0-10  | Работа не выполнена.   |

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**5 семестр. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной медицинских групп**

| Содержание упражнения                                  | Девушки |    |   |   |   | Юноши |   |   |   |   |
|--|---------|----|---|---|---|-------|---|---|---|---|
|  | Оценка  |    |   |   |   |       |   |   |   |   |
|  | 5       | 4  | 3 | 2 | 1 | 5     | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во | 18      | 13 | 9 | 6 | 3 |       |   |   |   |   |

|  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| раз).  |      |      |      |      |      | 45   | 33   | 27   | 20   | 15   |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье за 1 мин (кол-во раз) | +16  | +11  | +8   | +5   | 0    | +16  | +11  | +8   | +5   | 0    |
| Плавание 50 м (м, сек)   | 0,58 | 1,13 | 1,28 | 1,40 | 2,00 | 0,48 | 0,58 | 1,15 | 1,30 | 1,45 |

Критерии оценки.

Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.**

| Содержание упражнения   | Девушки |    |    |    |    | Юноши |    |    |    |    |
|---|---------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
|   | Оценка  |    |    |    |    |       |    |    |    |    |
|   | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  | 5     | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во раз). | 14      | 11 | 9  | 7  | 5  | 25    | 19 | 16 | 12 | 9  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)     | 17      | 13 | 11 | 9  | 6  | 18    | 15 | 13 | 10 | 7  |
| Плавание без учета времени (м)  | 100     | 75 | 50 | 25 | 25 | 100   | 75 | 50 | 25 | 25 |

Критерии оценки,

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.**

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

| Оценка    | Балл  | Описание  |
|-----------|-------|---|
| «отлично» | 22-30 | Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.<br>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. |

|                     |       |   |
|---------------------|-------|---|
|                     |       | <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. 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".</p> <p>Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>  |
| «хорошо»            | 19-21 | <p>Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <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» | 11-18 | <p>Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Не определен уровень физической подготовленности.</p> <p>Не обоснован подбор упражнений.</p> <p>Не достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет</p>   |



|                       |      |   |
|-----------------------|------|---|
|                       |      | выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото. |
| «неудовлетворительно» | 0-10 | Работа не представлена.   |

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

| Оценка       | Балл  | Описание         |
|--------------|-------|------------------|
| «зачтено»    | 11-30 | Средний балл 3-5 |
| «не зачтено» | 0-10  | Средний балл 1-2 |

### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 3,4,5 семестр.  
3 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.

Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

4 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.

Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

5 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.

Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 2

Заведующий кафедрой  /Явдошенко Е.О./