#### ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

## в рабочей программе дисциплины «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» с 2024/2025 учебного года, набор 2022 года

Специальность	31.05.01 Лечебное дело
	Направленность: Организация и оказание первичной медико-санитарной
	помощи взрослому населению в медицинских организациях
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

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

Dur vijebuoŭ nobozvi	Трудоем	Трудоем Семестры						
Вид учебной работы	кость	1	2	3	4	5	6	
Контактная работа обучающихся с	228	36	30	42	24	48	48	
преподавателем								
Практические занятия (ПЗ)	224	36	30	42	24	46	46	
Промежуточная аттестация: зачет, в том	4					2	2	
числе сдача и групповые консультации								
Самостоятельная работа:	100	12	18	20	12	18	20	
в период теоретического обучения	92	12	18	20	12	14	16	
подготовка к сдаче зачета	8					4	4	
Общая трудоемкость:	328	48	48	62	36	66	68	
академических часов								

<b>№</b> п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий 1 курс 1 сем	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоем кость (академ. часов)  36
	Общая физическ		-		
1	Комплексные зан	<b>R</b> ИТR			10
		ПЗ 1-3 развитие физических качеств  ПЗ 4,5 выполнение контрольных нормативов входного контроля	АС	-Входной контроль (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) -Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	
				практических занятий)	
	Специальная фи	зическая подготовка.			
1	Легкая атлетика				12
		ПЗ 6-7 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 8 кроссовая подготовка	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).	

		ПЗ 9-10 Подготовка к выполнению контрольных нормативов ПЗ 11 Контрольное занятие.	ГД AC	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
2	Гимнастика				14
	Гимнастика	ПЗ 12 Общеразвивающие упражнения. ПЗ 13-14 Общеразвивающие упражнения с предметами. ПЗ 15-17 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 18. Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	14
		1 курс 2 сем	 1естр		30
	Гимнастика		_		8
		ПЗ 19-22 Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы. Ноноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений. ПЗ 23 Контрольное занятие.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	Плавание	H2 24 20	A.C.	TC	10
	Общая физичес	ПЗ 24-28 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине. ПЗ 29 Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	

1.	Комплексные занятия				4
		ПЗ 30-32 Развитие физических качеств.	AC	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		изическая подготовка			
1	Легкая				8
	атлетика	ПЗ 33-34 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и	
		ПЗ 35 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	AC	специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 36 Контрольное занятие.	AC	практи теских запитин)	
		2 курс 3 семестр	1	'	42
	Общая физичес	ская подготовка.			
1	Легкая				12
	атлетика	ПЗ 37-40 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и	
		ПЗ 41 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	AC	специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	
		ПЗ 42 Контрольное	AC	практических занятий)	
2	Комплексные	занятие.			8
	занятия	ПЗ 43-45 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	ПЗ 46-49 Совершенствование	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы	12
		техники плавания, игры и развлечения на воде.	A.C.	(для обучающихся основной, подготовительной и	
		ПЗ 50 подготовка к выполнению контрольных	AC	специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и	

		нормативов		освобожденных от	
		ПЗ 51 Контрольное	AC	практических занятий)	
		занятие.			
	Специальная д	<b>ьизическая подготовка</b>			
1	Гимнастика				10
		ПЗ 52-53	ГД	Контрольные упражнения,	
		Атлетическая		контрольные нормативы	
		гимнастика		(для обучающихся основной,	
		ПЗ 54-55	ГД	подготовительной и	
		Современные		специальной А групп).	
		гимнастические системы.		- Подготовка реферата (для	
		ПЗ 56 Контрольное	AC	специальной Б группы и	
		занятие	110	освобожденных от	
				практических занятий)	
		2 курс 4 семестр	)		24
	Общая физиче	ская подготовка			
1.	Гимнастика				8
		ПЗ 57-58	ГД	Контрольные упражнения	
		Упражнения на		(для обучающихся	
		тренажерах.		основной,	
		Профессионально-		подготовительной и	
		прикладная		специальной А групп).	
		гимнастика. ПЗ 59	AC	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и	
		Общеразвивающие	AC	освобожденных от	
		упражнения с		практических занятий)	
		предметами.			
1.	Плавание	•			8
		ПЗ 60-62	ГД, АС	Контрольные упражнения,	
		Совершенствование		контрольные нормативы	
		техники плавания.		(для обучающихся	
		Современные виды		основной,	
		гимнастики в воде.	AC	подготовительной и	
		ПЗ 63 Контрольное занятие.	AC	специальной А групп) Подготовка реферата (для	
		занятис.		специальной Б группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
	_	ктический раздел			
1	Комплексные				2
	занятия	ПЗ 64 Развитие	ГД	Контрольные упражнения,	
		физических качеств.	174	дополнительные	
		T		A	
				контрольные нормативы	
				контрольные нормативы (для обучающихся	
				(для обучающихся основной,	
				(для обучающихся основной, подготовительной и	
				(для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).	
				(для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для	
				(для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и	
				(для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	
	Специальная д	<b>Бизическая подготовка</b>		(для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и	
1	Легкая	<b>визическая подготовка</b>		(для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	6
1			ГЛ АС	(для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	6
1	Легкая	лическая подготовка ПЗ 65-66 Кроссовая, беговая подготовка.	ГД, АС	(для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	6

		технических		основной,	
		приемов.		подготовительной и	
		ПЗ 67 Контрольное	AC	специальной А групп).	
		занятие		- Подготовка реферата (для	
				специальной Б группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
		3 курс 5 семест	p		46
1	Легкая				16
	атлетика				
		ПЗ 68-71 Развитие	ГД	Контрольные упражнения,	
		физических качеств		контрольные нормативы	
		применительно к		(для обучающихся	
		легкой атлетике.		основной,	
		ПЗ 72-74 Техника	ГД, АС	подготовительной и	
		бега на длинные,		специальной А групп).	
		средние и короткие		- Подготовка реферата (для	
		дистанции.		специальной Б группы и	
		Этафетный бег.		освобожденных от	
		Кроссовая		практических занятий)	
		подготовка.			
		ПЗ 75 Контрольное	AC		
		занятие.			
2	Комплексные				8
	занятия				
		ПЗ 76-78 Развитие	ГД, АС	Контрольные упражнения,	
		физических качеств,		контрольные нормативы	
		спортивные и		(для обучающихся	
		подвижные игры.		основной,	
		ПЗ 79 Контрольное	AC	подготовительной и	
		занятие.		специальной А групп).	
				- Подготовка реферата (для	
				специальной Б группы и	
				освобожденных от	
1.0				практических занятий)	1.0
1.3	Плавание				12
		ПЗ 80-84	AC	Контрольные упражнения,	
		Совершенствование		контрольные нормативы	
		техники плавания,		(для обучающихся	
		игры и развлечения		основной,	
		на воде.		подготовительной и	
		Современные виды		специальной А групп).	
		гимнастики в воде.	1	- Подготовка реферата (для	
		ПЗ 85- контрольное	AC	специальной Б группы и	
		занятие.		освобожденных от	
	Momentum	<u> </u>		практических занятий)	
1		ктический раздел			1.0
1	Гимнастика	TTD 0.5 . 0.7	 	1	10
		ПЗ 86 -87	ГД	Контрольные упражнения,	
		Атлетическая		контрольные нормативы	
		гимнастика.	<u> </u>	(для обучающихся	
		ПЗ 88-89	ГД, АС	основной,	
		Девушки.		подготовительной и	
		Упражнения из		специальной А групп).	
		различных		- Подготовка реферата (для	
		гимнастических		специальной Б группы и	
		систем.		освобожденных от	
		Профессионально-		практических занятий)	
		прикладная			
	1	гимнастика.			

Т		T	T	,	
		Юноши. Упражнения			
		на тренажерах.			
		Элементы кроссфита.			
		Профессионально-			
		прикладная			
		гимнастика.			
		ПЗ 90 Контрольное			
		занятие			
		3 курс 6 семест	р		46
	Подготовка и вы	полнение нормативны	<u> </u>		
	требований ком				
1	Гимнастика				14
		ПЗ 91 -94	ГД	Контрольные упражнения,	
		Атлетическая	• •	контрольные нормативы	
				(для обучающихся	
		гимнастика.	ГП АС		
		ПЗ 95-96	ГД, АС	основной,	
		Девушки.		подготовительной и	
		Упражнения из		специальной А групп).	
		различных		- Подготовка реферата (для	
		гимнастических		специальной Б группы и	
		систем.		освобожденных от	
		Профессионально-		практических занятий)	
		прикладная			
		гимнастика.			
		Юноши. Упражнения			
		на тренажерах.			
		Элементы кроссфита.			
		ПЗ 97 Контрольное	AC		
		занятие.			
2	Плавание				16
		ПЗ 98-103	AC	Контрольные нормативы	
		Совершенствование	710	(для обучающихся	
				основной,	
		техники плавания.	AC	подготовительной и	
		ПЗ 104 подготовка к	AC		
		выполнению		специальной А групп).	
		контрольных		- Подготовка реферата (для	
		нормативов.		специальной Б группы и	
		ПЗ 105 контрольное	AC	освобожденных от	
	TC	занятие		практических занятий)	
3	Комплексные				8
	занятия		. ~		
		ПЗ 106-109	AC	Контрольные упражнения	
		Развитие физических		(для обучающихся	
		качеств, круговая		основной,	
		тренировка.		подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата (для	
				специальной Б группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
4	Легкая	ПЗ 110 -111	ГД	Контрольные упражнения,	8
	атлетика	Развитие физических	' '	контрольные нормативы	-
		качеств		(для обучающихся	
		применительно к		основной,	
				1	
		пегкой этпетике			
		легкой атлетике.	ΔC	подготовительной и	
		ПЗ 112 подготовка к	AC	специальной А групп).	
		ПЗ 112 подготовка к выполнению	AC	специальной А групп). - Подготовка реферата (для	
		ПЗ 112 подготовка к	AC	специальной А групп).	

	ПЗ 113 Контрольное занятие.	AC	практических занятий)	
·			ИТОГО	220

#### 5.6. Самостоятельная работа

<b>№</b> п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическа:	Работа с учебной литературой	Для обучающихся	20
	подготовка	Подготовка к практическим	основной,	
2	Специальная	занятиям.	подготовительной и	20
	физическая	Выполнение контрольных	специальной А групп:	
	подготовка.	заданий Самостоятельное	-Контрольная работа	
3	Методико-	изучение нормативных	-Контрольное задание	28
	практический	требований комплекса ГТО,		
4	Подготовка и	ознакомление с нормативными	Для специальной Б	16
	выполнение	требованиями соответствующей	группы и освобожденны	
	нормативных	возрастной ступени.	от практических занятий	
	требований на	https://www.gto.ru/	-Контрольная работа	
	основе		-Контрольное задание	
	нормативных		-Реферат	
	требований		-Проектное задание	
	комплекса ГТО.			
6	•		Подготовка к зачету	16
			ИТОГО:	100

Приложение А

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

Дополнить:

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	Девушки				Юноши					
упражнения					Оце	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	+16	+11	+8	+5	0	+16	+11	+8	+5	0
положения стоя										
на										
гимнастической										
скамье за 1 мин										
(кол-во раз)										
Плавание 50 м (м,	0,58	1,13	1,28	1,40	2,00	0,48	0,58	1,15	1,30	1,45
сек)										

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.

		)	<b>Девушк</b> і	И				Юноши	[	
Содержание	Оценка									
упражнения	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.

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

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

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 5,6 семестр. 5 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.

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

6 семестр - зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4.

#### ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

# в рабочей программе дисциплины «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» с 2024/2025 учебного года, набор 2023 года и последующие

Специальность	31.05.01 Лечебное дело
	Направленность: Организация и оказание первичной медико-санитарной
	помощи взрослому населению в медицинских организациях
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

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

Вид учебной работы	Трудоем	Трудоем Семестры					
Вид учеоной работы	кость	1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с	228	36	30	42	24	48	48
преподавателем							
Практические занятия (ПЗ)	220	36	30	40	22	46	46
Промежуточная аттестация: зачет, в	8			2	2	2	2
том числе сдача и групповые							
консультации							
Самостоятельная работа:	100	12	18	20	12	18	20
в период теоретического обучения	84	12	18	16	8	14	16
подготовка к сдаче зачета	16			4	4	4	4
Общая трудоемкость:	328	48	48	62	36	66	68
академических часов							

<b>№</b> п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоем кость (академ. часов)					
	1 курс 1 семестр									
	Общая физическ	ая подготовка.								
1	Комплексные зан	<b>Р В В В В В В В В В В</b>			10					
		ПЗ 1-3 развитие	ГД	-Входной контроль (для						
		физических качеств		обучающихся основной,						
				подготовительной и						
				специальной А групп)						
		ПЗ 4,5 выполнение	AC	-Контрольные нормативы						
		контрольных		(для обучающихся						
		нормативов входного		основной,						
		контроля		подготовительной и						
				специальной А групп)						
				- Подготовка реферата (для						
				специальной Б группы и						
				освобожденных от						
				практических занятий)						
		зическая подготовка.								
1	Легкая атлетика			-	12					
		ПЗ 6-7 Развитие	ГД	Контрольные упражнения,						
		физических качеств		контрольные нормативы						
		применительно к		(для обучающихся						
		легкой атлетике.		основной,						
		ПЗ 8 кроссовая		подготовительной и						
		подготовка		специальной А групп).						
	·	t.								

		ПЗ 9-10 Подготовка к выполнению контрольных нормативов ПЗ 11 Контрольное занятие.	ГД AC	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
2	Гимнастика				14
	Гимнастика	ПЗ 12 Общеразвивающие упражнения. ПЗ 13-14 Общеразвивающие упражнения с предметами. ПЗ 15-17 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 18. Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	14
		1 курс 2 сем	 1естр		30
	Гимнастика		_		8
		ПЗ 19-22 Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы. Ноноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений. ПЗ 23 Контрольное занятие.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	Плавание	H2 24 20	A.C.	TC	10
	Общая физичес	ПЗ 24-28 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине. ПЗ 29 Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	

1.	Комплексные занятия				4	
		ПЗ 30-32 Развитие физических качеств.	AC	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)		
		изическая подготовка				
1	Легкая				8	
	атлетика	ПЗ 33-34 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и		
		ПЗ 35 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	AC	специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)		
		ПЗ 36 Контрольное занятие.	AC	практи теских запитину		
		2 курс 3 семестр			40	
	Общая физичес	ская подготовка.				
1	Легкая					
	атлетика	ПЗ 37-40 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	гд	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и		
		ПЗ 41 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	AC	специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от		
		ПЗ 42 Контрольное	AC	практических занятий)		
2	Комплексные	занятие.			6	
	занятия	ПЗ 43-45 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	ПЗ 46-49	ГД	Контрольные упражиения	12	
		Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	1 Д	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и		
		ПЗ 50 подготовка к выполнению контрольных	AC	специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и		

		нормативов		освобожденных от	
		ПЗ 51 Контрольное	AC	практических занятий)	
		занятие.			
	Специальная д	ризическая подготовка			
1	Гимнастика				10
		ПЗ 52-53	ГД	Контрольные упражнения,	
		Атлетическая		контрольные нормативы	
		гимнастика		(для обучающихся основной,	
		ПЗ 54-55	ГД	подготовительной и	
		Современные		специальной А групп).	
		гимнастические системы.		- Подготовка реферата (для	
		ПЗ 56 Контрольное	AC	специальной Б группы и	
		занятие	110	освобожденных от	
				практических занятий)	
		2 курс 4 семестр	)		22
	Общая физиче	еская подготовка			
1.	Гимнастика				6
		ПЗ 57-58	ГД	Контрольные упражнения	
		Упражнения на		(для обучающихся	
		тренажерах.		основной,	
		Профессионально-		подготовительной и	
		прикладная		специальной А групп).	
		гимнастика. ПЗ 59	AC	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и	
		Общеразвивающие	AC	освобожденных от	
		упражнения с		практических занятий)	
		предметами.		,	
1.	Плавание				8
		П3 60-62	ГД, АС	Контрольные упражнения,	
		Совершенствование		контрольные нормативы	
		техники плавания.		(для обучающихся	
		Современные виды		основной,	
		гимнастики в воде. ПЗ 63 Контрольное	AC	подготовительной и специальной А групп).	
		занятие.	AC	- Подготовка реферата (для	
		SanATHe.		специальной Б группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
1	_	ктический раздел			
1	Комплексные занятия				2
		ПЗ 64 Развитие	ГД	Контрольные упражнения,	
		физических качеств.		дополнительные	
				контрольные нормативы	
				(для обучающихся	
				основной,	
				подготовительной и специальной А групп).	
				- Подготовка реферата (для	
				специальной Б группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
1		ризическая подготовка			
1	Легкая атлетика				6
	alsio i i i k	ПЗ 65-66 Кроссовая,	ГД, АС	Контрольные упражнения,	
		беговая подготовка.		контрольные нормативы	
		Совершенствование		(для обучающихся	

		технических		основной,	
		приемов.		подготовительной и	
		ПЗ 67 Контрольное	AC	специальной А групп).	
		занятие		- Подготовка реферата (для	
				специальной Б группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
		3 курс 5 семест	p		46
1	Легкая				16
	атлетика				
		ПЗ 68-71 Развитие	ГД	Контрольные упражнения,	
		физических качеств		контрольные нормативы	
		применительно к		(для обучающихся	
		легкой атлетике.		основной,	
		ПЗ 72-74 Техника	ГД, АС	подготовительной и	
		бега на длинные,		специальной А групп).	
		средние и короткие		- Подготовка реферата (для	
		дистанции.		специальной Б группы и	
		Этафетный бег.		освобожденных от	
		Кроссовая		практических занятий)	
		подготовка.			
		ПЗ 75 Контрольное	AC		
		занятие.			
2	Комплексные				8
	занятия				
		ПЗ 76-78 Развитие	ГД, АС	Контрольные упражнения,	
		физических качеств,		контрольные нормативы	
		спортивные и		(для обучающихся	
		подвижные игры.		основной,	
		ПЗ 79 Контрольное	AC	подготовительной и	
		занятие.		специальной А групп).	
				- Подготовка реферата (для	
				специальной Б группы и	
				освобожденных от	
1.0				практических занятий)	1.0
1.3	Плавание				12
		ПЗ 80-84	AC	Контрольные упражнения,	
		Совершенствование		контрольные нормативы	
		техники плавания,		(для обучающихся	
		игры и развлечения		основной,	
		на воде.		подготовительной и	
		Современные виды		специальной А групп).	
		гимнастики в воде.	1	- Подготовка реферата (для	
		ПЗ 85- контрольное	AC	специальной Б группы и	
		занятие.		освобожденных от	
	Momentum	<u> </u>		практических занятий)	
1		ктический раздел			1.0
1	Гимнастика	TTD 0.5 . 0.7	 	1	10
		ПЗ 86 -87	ГД	Контрольные упражнения,	
		Атлетическая		контрольные нормативы	
		гимнастика.	<u> </u>	(для обучающихся	
		ПЗ 88-89	ГД, АС	основной,	
		Девушки.		подготовительной и	
		Упражнения из		специальной А групп).	
		различных		- Подготовка реферата (для	
		гимнастических		специальной Б группы и	
		систем.		освобожденных от	
		Профессионально-		практических занятий)	
		прикладная			
	1	гимнастика.			

Т		T	T	,	
		Юноши. Упражнения			
		на тренажерах.			
		Элементы кроссфита.			
		Профессионально-			
		прикладная			
		гимнастика.			
		ПЗ 90 Контрольное			
		занятие			
		3 курс 6 семест	р		46
	Подготовка и вы	полнение нормативны	<u> </u>		
	требований ком				
1	Гимнастика				14
		ПЗ 91 -94	ГД	Контрольные упражнения,	
		Атлетическая	• •	контрольные нормативы	
				(для обучающихся	
		гимнастика.	ГП АС		
		ПЗ 95-96	ГД, АС	основной,	
		Девушки.		подготовительной и	
		Упражнения из		специальной А групп).	
		различных		- Подготовка реферата (для	
		гимнастических		специальной Б группы и	
		систем.		освобожденных от	
		Профессионально-		практических занятий)	
		прикладная			
		гимнастика.			
		Юноши. Упражнения			
		на тренажерах.			
		Элементы кроссфита.			
		ПЗ 97 Контрольное	AC		
		занятие.			
2	Плавание				16
		ПЗ 98-103	AC	Контрольные нормативы	
		Совершенствование	710	(для обучающихся	
				основной,	
		техники плавания.	AC	подготовительной и	
		ПЗ 104 подготовка к	AC		
		выполнению		специальной А групп).	
		контрольных		- Подготовка реферата (для	
		нормативов.		специальной Б группы и	
		ПЗ 105 контрольное	AC	освобожденных от	
	TC	занятие		практических занятий)	
3	Комплексные				8
	занятия		. ~		
		ПЗ 106-109	AC	Контрольные упражнения	
		Развитие физических		(для обучающихся	
		качеств, круговая		основной,	
		тренировка.		подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата (для	
				специальной Б группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
4	Легкая	ПЗ 110 -111	ГД	Контрольные упражнения,	8
	атлетика	Развитие физических	' '	контрольные нормативы	-
		качеств		(для обучающихся	
		применительно к		основной,	
				1	
		пегкой этпетике			
		легкой атлетике.	ΔC	подготовительной и	
		ПЗ 112 подготовка к	AC	специальной А групп).	
		ПЗ 112 подготовка к выполнению	AC	специальной А групп). - Подготовка реферата (для	
		ПЗ 112 подготовка к	AC	специальной А групп).	

ПЗ 113 Контрольное	AC	практических занятий)	
занятие.			
		ИТОГО	220

#### 5.6. Самостоятельная работа

<b>№</b> π/π	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическа:	Работа с учебной литературой	Для обучающихся	20
	подготовка	Подготовка к практическим	основной,	
2	Специальная	занятиям.	подготовительной и	20
	физическая	Выполнение контрольных	специальной А групп:	
	подготовка.	заданий Самостоятельное	-Контрольная работа	
3	Методико-	изучение нормативных	-Контрольное задание	28
	практический	требований комплекса ГТО,		
4	Подготовка и	ознакомление с нормативными	Для специальной Б	16
	выполнение	требованиями соответствующей	группы и освобожденны	
	нормативных	возрастной ступени.	от практических занятий	
	требований на	https://www.gto.ru/	-Контрольная работа	
	основе		-Контрольное задание	
	нормативных		-Реферат	
	требований		-Проектное задание	
	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.

Дополнить:

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

Содержание		)	<b>Девушк</b> і	И				Юноши	I	
упражнения					Оце	нка				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						13	10	9	7	5
Подтягивание на низкой перекладине 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 зачтен	o» 0-10	Средний балл 1-2	

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

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

#### 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.

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

	1	
		предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«хорошо»	19-21	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«удовлетвори тельно»	11-18	Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.  Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.  Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.  Соответствие установленным требованиям по оформлению.  Не определен уровень физической подготовленности.  Не обоснован подбор упражнений.  Не достаточное количество приведенных упражнений.  Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),  Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетво рительно»	0-10	Работа не представлена.

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		)	<b>Девушк</b> і	И				Юноши	I	
					Оце	нка				
	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	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180

с места толчком двух ног (см)										
Поднимание	45	36	31	25	16	50	38	32	25	16
туловища из										
положения лежа										
на спине за 1										
мин (кол-во раз)										

#### 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		)	<b>Девушк</b> і	И		Юноши					
упражнения	Оценка										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во	14	11	9	7	5	25	19	16	12	9	
раз). 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 временим (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.

Оценка	Балл	Описание
«онично»	22-30	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники

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

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		Į	<b>Цевушк</b> і	И		Юноши						
упражнения		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		

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 зачтен	o» 0-10	Средний балл 1-2	

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

	Девушки Юноши										
Содержание	Оценка										
упражнения	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.

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

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

#### 6 семестр. Выполнение контрольного задания.

#### Примерные темы контрольных заданий.

Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	22-30	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения "Здоровье". Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.
«хорошо»	19-21	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«удовлетворите льно»	11-18	Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения

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

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 3,4,5,6 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.

6 семестр - зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4.

#### лист дополнений и изменений

### в рабочей программе дисциплины «Спортивные игры»

#### с 2024/2025 учебного года, набор 2022 года

Специальность	31.05.01 Лечебное дело Направленность: Организация и оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению в медицинских организациях
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

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

Вид учебной работы	Трудоем	Грудоем Семестры					
Вид учесной рассты	кость	1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с	228	36	30	42	24	48	48
преподавателем							
Практические занятия (ПЗ)	224	36	30	42	24	46	46
Промежуточная аттестация: зачет, в том	4					2	2
числе сдача и групповые консультации							
Самостоятельная работа:	100	12	18	20	12	18	20
в период теоретического обучения	92	12	18	20	12	14	16
подготовка к сдаче зачета	8					4	4
Общая трудоемкость:	328	48	48	62	36	66	68
академических часов							

<b>№</b> п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоем кость (академ. часов)
		1 курс 1 сем	естр		36
	Общая физическ	сая подготовка.			
1	Комплексные зан				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	AC	-Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	Специальная фи	зическая подготовка. У	чебно-тренир	овочные занятия.	
1	Легкая атлетика				10
		ПЗ 4-7 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной,	
		ПЗ 8 Контрольное занятие.	AC	подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата	

	I	I	1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
				(для специальной Б	
				группы и освобожденных	
				от практических занятий)	
2	Спортивные игрь	I			14
		ПЗ. 9-14 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) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 15 Контрольное			
		занятие.			
3	Гимнастика				6
		ПЗ 16 Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. ПЗ 17 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).	AC	Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 18 Контрольное занятие.			
	1	1 курс 2сем	естр	1	30
	Гимнастика		1		8

	ПЗ 19-21 Девушки.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы	
	Современные оздоровительные гимнастические системы. Ноноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.  ПЗ 22 Контрольное занятие.		(для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
Плавание				10
TEMBATTIC	ПЗ 23-26 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине. ПЗ 27 Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
Oswaa dunuu			от практических занятии)	
				2
Специальная ф	ПЗ 28 Развитие физических качеств.	АС Учебно-тре	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) нировочные занятия.	10
Легкая атлетика		ГП	Vонтрони и 10 нормотири I	10
	физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. ПЗ 33 Контрольное занятие.	AC AC	(для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).	
	2 курс 3 семестр			42
Общая физичес	кая подготовка.			
Легкая атлетика	ПЗ 34-35 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 36 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	ГД AC	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	10
	Специальная ф Легкая атлетика Общая физичес	гимнастические системы. Иноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.  ПЗ 22 Контрольное занятие.  Плавание  ПЗ 23-26  Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине. ПЗ 27 Контрольное занятие.  Общая физическая подготовка  Комплексные занятия  ПЗ 28 Развитие физических качеств.  ПЗ 29-31 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. ПЗ 33 Контрольное занятие.  2 курс 3 семестр  Общая физическая подготовка.  Легкая атлетика  ПЗ 34-35 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 36 Подготовка к выполнению контрольное занятие.	Гимнастические системы.  Иншин Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.  ПЗ 22 Контрольное занятие.  Плавание  ПЗ 23-26 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.  ПЗ 27 Контрольное занятие.  ПЗ 27 Контрольное занятие.  Общая физическая подготовка Комплексные занятия  ПЗ 28 Развитие физических качеств.  ПЗ 28 Развитие физических качеств.  ПЗ 29-31 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  ПЗ 33 Контрольное занятие.  2 куре 3 семестр  Общая физическая подготовка к выполнению контрольное занятие.  1ПЗ 34-35 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 36 Подготовка к выполнению контрольных качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 36 Подготовка к выполнению контрольных контрольных нормагиеских качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 36 Подготовка к выполнению контрольных контрольных нормагиеских качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 36 Подготовка к выполнению контрольных	гимнастические системы.   Подомии. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.  ПЗ 22 Контрольное занятие.   Плавание   Пр

		подвижные игры.			
		ПЗ 37 Контрольное	AC	-	
		занятие.			
2	Комплексные зан				6
		ПЗ 38-40 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
3	Плавание				12
		ПЗ 41-45 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	гд	Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и	
		ПЗ 46 Контрольное занятие.	AC	специальной А групп) по плаванию Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	зическая подготовка. У	<b>Учебно-тренир</b>	овочные занятия.	
	Спортивные игры	ПЗ 47-48 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. ПЗ 49 Подготовка к выполнению контрольных нормативов по спортивным играм ПЗ 50 Контрольное занятие.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	8
2	Гимнастика	ПЗ 51 Атлетическая гимнастика ПЗ 52 Современные гимнастические системы. ПЗ 53 Контрольное	гд гд	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата	6
		занятие.		(для специальной Б группы и освобожденных	

				от практических занятий)	
		2 курс 4 семестр			24
	Общая физиче	ская подготовка			
1.	Гимнастика				6
		ПЗ 54 Упражнения на	ГД	Контрольные упражнения	
		тренажерах.		(для обучающихся	
		Профессионально-		основной,	
		прикладная гимнастика.		подготовительной и	
		ПЗ 55	AC	специальной А групп) Подготовка реферата	
		Общеразвивающие	AC	(для специальной Б	
		упражнения с		группы и освобожденных	
		предметами.		от практических занятий)	
1.	Плавание	продметами.		or inputer rectain suithfully	6
		ПЗ 56-57	ГД, АС	Контрольные упражнения,	
		Совершенствование	1 д, АС	контрольные упражнения,	
		техники плавания.		(для обучающихся	
		Современные виды		основной,	
		гимнастики в воде.		подготовительной и	
		ПЗ 58 Контрольное	AC	специальной А групп).	
		занятие.		- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и освобожденных	
				от практических занятий)	
	Методико-пра	ктический раздел			
	Комплексные з	анятия			4
		ПЗ 59 Развитие	ГД	Дополнительные	
		физических качеств.		контрольные нормативы	
				(для обучающихся	
				основной,	
				подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и освобожденных	
		<u> </u>		от практических занятий)	
1	<del>                                     </del>	бизическая подготовка. У	чеоно-трені	ировочные занятия.	0
1	Легкая атлетик		EH AG	To	8
		ПЗ 60-62 Кроссовая,	ГД, АС	Контрольные упражнения,	
		беговая подготовка.		контрольные нормативы	
		Совершенствование		(для обучающихся	
		технических приемов.	AC	основной,	
		ПЗ 63 Контрольное	AC	подготовительной и	
		занятие.		специальной А групп) Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и освобожденных	
			I	~ *	
				от практических занятий)	
		3 курс 5 семестр		от практических занятий)	46
1	Легкая атпетик:	3 курс 5 семестр		от практических занятий)	
1	Легкая атлетик	a			<b>46</b> 8
1	Легкая атлетик	ПЗ 64-65 Развитие	ГД	Контрольные упражнения,	
1	Легкая атлетик	ПЗ 64-65 Развитие физических качеств		Контрольные упражнения, контрольные нормативы	
1	Легкая атлетик	ПЗ 64-65 Развитие физических качеств применительно к		Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся	
1	Легкая атлетик	ПЗ 64-65 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	гд	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной,	
1	Легкая атлетик	ПЗ 64-65 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 66 Техника бега		Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и	
1	Легкая атлетик	ПЗ 64-65 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 66 Техника бега на длинные, средние	гд	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).	
1	Легкая атлетик	ПЗ 64-65 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 66 Техника бега	гд	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и	

		Кроссовая		от практических занятий)	
		подготовка.			
		ПЗ 67 Контрольное	AC		
		занятие.			
2	Комплексные зан				6
		ПЗ 68-69Развитие	ГД, АС	Контрольные упражнения,	
		физических качеств,		контрольные нормативы	
		спортивные и		(для обучающихся	
		подвижные игры. ПЗ 70 Контрольное	AC	основной, подготовительной и	
		занятие.	AC	специальной А групп).	
		запитис.		- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и освобожденных	
				от практических занятий)	
3	Спортивные игры	οΙ		•	10
		ПЗ 71-74 Развитие	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения,	
		физических качеств		дополнительные	
		применительно к		контрольные нормативы	
		спортивным играм.		(для обучающихся	
		Изучение		основной,	
		специальных		подготовительной и	
		технических приемов		специальной А групп).	
		совершенствования точности передачи		- Подготовка реферата (для специальной Б	
		мяча, техники		группы и освобожденных	
		бросков, прыжков и		от практических занятий)	
		передвижений в ходе		or npakin recking sansarim)	
		игры.			
		ПЗ 75 Контрольное			
		занятие			
4	Плавание				10
		ПЗ 76-79	AC	Контрольные упражнения,	
		Совершенствование		контрольные нормативы	
		техники плавания,		(для обучающихся	
		игры и развлечения		основной,	
		на воде. Современные		подготовительной и	
		виды гимнастики в		специальной А групп).	
		Воде.	AC	- Подготовка реферата (для специальной Б	
		ПЗ 80- контрольное занятие.	AC	группы и освобожденных	
		запитис.		от практических занятий)	
	Методико-пракі	⊥ тический раздел		or inputtin recking sunstrini)	
1	Спортивные игры				4
Ť		ПЗ 81 Развитие	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения,	•
		физических качеств	,,,,,	дополнительные	
		применительно к		контрольные нормативы	
		спортивным играм.		(для обучающихся	
	1		1	основной,	
1		Изучение		*	
		специальных		подготовительной и	
		специальных технических приемов		подготовительной и специальной А групп).	
		специальных технических приемов совершенствования		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	

		занятие.			
2	Гимнастика				8
		ПЗ 83 -84 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся	
		ПЗ 85  Девушки.  Упражнения из различных	ГД, АС	основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата	
		гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. Ноноши. Упражнения		(для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		на тренажерах. Элементы кроссфита. Профессионально- прикладная гимнастика.			
		ПЗ 86 Контрольное занятие.	AC		
		3 курс 6 семест	p		46
	1	_	х требований	на основе нормативных	
1	<b>требований ком</b> Гимнастика	плекса I 10.			6
	Timilactina	ПЗ 87 Атлетическая	ГД	Контрольные упражнения,	
		гимнастика.		контрольные нормативы	
		ПЗ 88	ГД, АС	(для обучающихся	
		Девушки.		основной,	
		Упражнения из		подготовительной и специальной А групп).	
		различных гимнастических		- Подготовка реферата	
		систем.		(для специальной Б	
		Профессионально-		группы и освобожденных	
		прикладная		от практических занятий).	
		гимнастика. <i>Юноши</i> . Упражнения			
		на тренажерах. Элементы кроссфита.			
		ПЗ 89 Контрольное	AC		
		занятие.			
1		зическая подготовка. У	чебно-тренир	овочные занятия	
1	Спортивные игры	ы П3 90-95	ГД, АС, РИ	Volument vi to viii o viii o	14
		Совершенствование спортивно- технической	тд, АС, ГИ	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной,	
		подготовки.		подготовительной и	
		Совершенствование		специальной А групп).	
		тактической		- Подготовка реферата	
		подготовки. Учебные игры и		(для специальной Б группы и освобожденных	
		соревнования.		от практических занятий)	
		Судейство учебных		mpontar rectain summing	
		соревнований.			
		ПЗ 96 Контрольное			
2	Пиорения	занятие.	-		6
2	Плавание	ПЗ 97	AC	Контрольные упражнения,	υ
	l .	11971	110	топтрольные упражнения,	

			ИТОГО	220
	занятие.		, , ,	
		AC		
	_		`	
	' '	AC	1 1	
		AC		
			· ·	
	_			
		1 4		
легкая атлетика	ПЗ 107 109	ГП	Контрольны и миромачачия	0
	плекса ГТО.			6
		х требований	на основе нормативных	
	соревнований.			
	Судейство учебных			
	соревнования.		от практических занятий)	
	Учебные игры и		группы и освобожденных	
	подготовки.		(для специальной Б	
	тактической		- Подготовка реферата	
	Совершенствование		специальной А групп).	
	подготовки.		подготовительной и	
	технической		основной,	
	спортивно-		(для обучающихся	
	Совершенствование		контрольные нормативы	
		ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения,	
Спортивные игр				
Методико- прак	ктический раздел			8
			от практических занятий)	
			группы и освобожденных	
			(для специальной Б	
			- Подготовка реферата	
			специальной А групп).	
	тренировка.		подготовительной и	
	качеств, круговая		основной,	
	Развитие физических		(для обучающихся	
	ПЗ 100-102	AC	Контрольные упражнения,	
Комплексные зап	<b>РИТИН</b>			6
			от практических занятий)	
	занятие		группы и освобожденных	
		AC		
	_		10 /	
			· ·	
		AC		
	техники плавания.	1	(для обучающихся	
	Методико- прак Спортивные игра Подготовка и вы	Комплексные занятия  ПЗ 100-102 Развитие физических качеств, круговая тренировка.  Методико- практический раздел  Спортивные игры  ПЗ 103-106 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.  Подготовка и выполнение нормативным требований комплекса ГТО.  Легкая атлетика  ПЗ 107-108 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 109 подготовка к выполнению контрольных нормативов ПЗ 110 Контрольное	Выполнению контрольных нормативов.  ПЗ 99 контрольное занятия  ПЗ 100-102 Развитие физических качеств, круговая тренировка.  ПЗ 103-106 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.  Подготовки выполнение нормативных требований требований комплекса ГТО.  Легкая атлетика  ПЗ 107-108 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 109 подготовка к выполнению контрольных нормативов ПЗ 110 Контрольное АС	выполнению контрольных нормативов.  ПЗ 99 контрольное занятие  ПЗ 100-102 Развитие физических качеств, круговая тренировка.  ПЗ 100-102 Развитие физических качеств, круговая тренировка.  ПЗ 103-106 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Соревнования. Судейство учебных соревнований.  Подготовка реферата (для специальной А групп) Подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнований. Соревнования. Судейство учебных соревнований.  Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативы (для обучающихся основной, подготовки. От практических занятий)  Подготовки.  Тодототовки. Озанятие  ПЗ 107-108 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 109 подготовка к выполнению контрольные упражнения, контрольные основной б группы и освобожденных от практических занятий)  Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативны (для осровновным контрольные основной, подготовка реферата (для осровновным контрольные ирражнения, контрольные упражнения, контрольные пормативы (для обучающихся основной, подготовка качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 109 подготовка к выполнению контрольных нормативы (для обучающихся основной, подготовка реферата (для специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной В группы и освобожденных от практических занятий)

### 5.6. Самостоятельная работа

<b>№</b> π/π	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическая	Работа с учебной	Для обучающихся	20
	подготовка	литературой Подготовка к	основной,	
2	Специальная физическая	практическим занятиям.	подготовительной и	20
	подготовка.	Выполнение контрольных	специальной А групп:	
	Учебно-тренировочные	заданий Самостоятельное	-Контрольная работа	
	занятия.	изучение нормативных	-Контрольное задание	

<b>№</b> п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
3	Методико-практический	требований комплекса		28
4	Подготовка и выполнени		Для специальной Б	16
	нормативных требований	_	группы и освобожденны	
	на основе нормативных	требованиями	от практических занятий	
	требований комплекса	соответствующей	-Контрольная работа	
	ГТО.	возрастной ступени.	-Контрольное задание	
		https://www.gto.ru/	-Реферат	
			-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.

Дополнить:

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

Содержание	Девушки					Юноши				
упражнения	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

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		)	<b>Девушк</b> і	И				Юноши	I	
упражнения		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	17	13	11	9	6	18	15	13	10	7
положения лежа на										

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

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 и освобожденных от практических занятий.

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

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

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

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 5,6 семестр.

5 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.

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

6 семестр - зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4.

#### ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

### в рабочей программе дисциплины «Спортивные игры»

#### с 2024/2025 учебного года, набор 2023 года и последующие

Специальность	31.05.01 Лечебное дело
	Направленность: Организация и оказание первичной медико-санитарной
	помощи взрослому населению в медицинских организациях
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

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

Dygg ywyddyg y mad amy	Трудоем	Семестры					
Вид учебной работы	кость	1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с	228	36	30	42	24	48	48
преподавателем							
Практические занятия (ПЗ)	220	36	30	40	22	46	46
Промежуточная аттестация: зачет, в том	8			2	2	2	2
числе сдача и групповые консультации							
Самостоятельная работа:	100	12	18	20	12	18	20
в период теоретического обучения	84	12	18	16	8	14	16
подготовка к сдаче зачета	16			4	4	4	4
Общая трудоемкость:	328	48	48	62	36	66	68
академических часов							

<b>№</b> п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоем кость (академ. часов)		
	1 курс 1 семестр						
	Общая физическ	сая подготовка.					
1	Комплексные зан	RUTRI		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	AC	-Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)			
1		зическая подготовка. У	чебно-тренир	овочные занятия. 	10		
1	Легкая атлетика	ПЗ 4-7 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 8 Контрольное занятие.	ГД AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б	10		

				группы и освобожденных от практических занятий)	
				от практических занятии)	1.4
2	Спортивные игры		ET LC DI	1.0	14
		ПЗ. 9-14 Овладение	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения,	
		основами техники		контрольные нормативы	
		владения мячом.		(для обучающихся	
		Изучение		основной,	
		коллективного		подготовительной и	
		взаимодействия,		специальной А групп)	
		формирование		- Подготовка реферата	
		навыков командных		(для специальной Б	
		взаимодействий на		группы и освобожденных	
		тренировке и в ходе		от практических занятий)	
		соревнований;		, ,	
		развитие силовых,			
		скоростно-силовых и			
		волевых качеств,			
		развитие общей			
		выносливости;			
		совершенствование			
		быстроты, гибкости,			
		ловкости.			
				-	
		ПЗ 15 Контрольное			
2	Г	занятие.			
3	Гимнастика	H2 16	A.C.	TC	6
		ПЗ 16	AC	Контрольное задание,	
		Общеразвивающие		контрольные нормативы	
		упражнения.		(для обучающихся	
		Общеразвивающие		основной,	
		упражнения с		подготовительной и	
		предметами.		специальной А групп)	
		ПЗ 17 Девушки.		Подготовка реферата (для	
		Аэробика. Базовые		специальной Б группы и	
		шаги, движения		освобожденных от	
		руками. Физические		практических занятий)	
		упражнения			
		локального			
		воздействия с			
		отягощениями и без			
		отягощений на			
		основные мышечные			
		группы. Юноши.			
		Раздельная			
		тренировка по			
		мышечным группам			
		(грудь, плечи, руки,			
		ноги, спина).			
		ПЗ 18 Контрольное			
		занятие.			
		1 курс 2сем	естр		30
	Гимнастика				8

Плавание	ПЗ 19-21  Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы.  Юноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.  ПЗ 22 Контрольное занятие.  ПЗ 23-26  Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	10
Плавание	ПЗ 23-26 Совершенствование навыка плавания, совершенствование	AC		10
Tistasanne	Совершенствование навыка плавания, совершенствование	AC		10
	кролем на груди, на спине. ПЗ 27 Контрольное занятие.	AC	контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
	⊥ кая подготовка		от практических запитии)	
				2
Chausan nag da	физических качеств.		Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	ізическия пооготовки. У	чеоно-трени ∣	провочные занятия.	10
легкая атлетика	ПЗ 29-31 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. ПЗ 33 Контрольное занятие.	ГД AC	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).	10
	2 курс 3 семестр		'	40
Общая физичес				
Легкая атлетика	ПЗ 34-35 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 36 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	ГД AC	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	8
	Специальная фи Легкая атлетика  Общая физичес	ПЗ 29-31 Развитие физическая подготовка. У Легкая атлетика  ПЗ 29-31 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. ПЗ 33 Контрольное занятие.  2 курс 3 семестр  Общая физическая подготовка.  Легкая атлетика  ПЗ 34-35 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 36 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	Общая физическая подготовка Комплексные занятия  ПЗ 28 Развитие физических качеств.  ПЗ 29-31 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  ПЗ 33 Контрольное занятие.  2 курс 3 семестр  Общая физическая подготовка.  Легкая атлетика  ПЗ 34-35 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 34-35 Развитие физическая подготовка.  Легкая атлетика  ПЗ 34-35 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 36 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  АС	Общая физическая подготовка  Комплексные занятия  ПЗ 28 Развитие физических качеств.  ПЗ 28 Развитие физических качеств.  Подготовка реферата (для обучающихся основной, подготовка реферата (для специальной А групп).  - Подготовка реферата (для специальной в группы и освобожденных от практических занятий)  Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.  ПЗ 29-31 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  ПЗ 33 Контрольное занятие.  2 курс 3 семестр  Общая физическая подготовка к чачеств применительно к основной долу обучающихся основной долу обучающихся основной долу обучающихся основной долу обучающихся основной долу обучающих основной, подготовительной и специальной долу обучающих основной, подготовка реферата (для обучающих основной долу обучающих основной, подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных труппы и освобожденных

		подвижные игры.			
		ПЗ 37 Контрольное	AC	-	
		занятие.			
2	Комплексные зан				6
		ПЗ 38-40 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
3	Плавание				12
		ПЗ 41-45 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	гд	Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и	
		ПЗ 46 Контрольное занятие.	AC	специальной А групп) по плаванию Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	зическая подготовка. У	<b>Учебно-тренир</b>	овочные занятия.	
	Спортивные игры	ПЗ 47-48 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. ПЗ 49 Подготовка к выполнению контрольных нормативов по спортивным играм ПЗ 50 Контрольное занятие.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	8
2	Гимнастика	ПЗ 51 Атлетическая гимнастика ПЗ 52 Современные гимнастические системы. ПЗ 53 Контрольное	гд гд	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата	6
		занятие.		(для специальной Б группы и освобожденных	

				от практических занятий)	
		2 курс 4 семестр			22
	Общая физиче	еская подготовка			
1.	Гимнастика				4
		ПЗ 54 Упражнения на	ГД	Контрольные упражнения	
		тренажерах.		(для обучающихся	
		Профессионально-		основной, подготовительной и	
		прикладная гимнастика.		специальной А групп).	
		ПЗ 55	AC	- Подготовка реферата	
		Общеразвивающие	AC	(для специальной Б	
		упражнения с		группы и освобожденных	
		предметами.		от практических занятий)	
1.	Плавание			1	6
		ПЗ 56-57	ГД, АС	Контрольные упражнения,	
		Совершенствование	1,710	контрольные нормативы	
		техники плавания.		(для обучающихся	
		Современные виды		основной,	
		гимнастики в воде.		подготовительной и	
		ПЗ 58 Контрольное	AC	специальной А групп).	
		занятие.		- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и освобожденных	
				от практических занятий)	
1		иктический раздел			
L	Комплексные	ванятия ПЗ 59 Развитие	ГД	Дополнительные	4
		физических качеств.	14	контрольные нормативы	
		физических качеств.		(для обучающихся	
				основной,	
				подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и освобожденных	
				от практических занятий)	
		ризическая подготовка. У	чебно-трен	ировочные занятия.	
1	Легкая атлетик				8
		ПЗ 60-62 Кроссовая,	ГД, АС	Контрольные упражнения,	
		беговая подготовка.		контрольные нормативы	
		Совершенствование		(для обучающихся	
		технических приемов.	AC	основной, подготовительной и	
		ПЗ 63 Контрольное занятие.	AC	подготовительной и специальной А групп).	
		запятис.		- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и освобожденных	
_				от практических занятий)	
		3 курс 5 семестр			46
1	Легкая атлетик	ta			8
		ПЗ 64-65 Развитие	ГД	Контрольные упражнения,	
		физических качеств		контрольные нормативы	
		применительно к		(для обучающихся	
		легкой атлетике.		основной,	
		ПЗ 66 Техника бега	ГД, АС	подготовительной и	
		на длинные, средние		специальной А групп).	
		и короткие		- Подготовка реферата	
		дистанции.		(для специальной Б	
		Эстафетный бег.		группы и освобожденных	

		Кроссовая		от практических занятий)	
		подготовка.			
		ПЗ 67 Контрольное	AC		
		занятие.			
2	Комплексные зан				6
		ПЗ 68-69Развитие	ГД, АС	Контрольные упражнения,	
		физических качеств,		контрольные нормативы	
		спортивные и		(для обучающихся	
		подвижные игры. ПЗ 70 Контрольное	AC	основной, подготовительной и	
		занятие.	AC	специальной А групп).	
		запитис.		- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и освобожденных	
				от практических занятий)	
3	Спортивные игры	οΙ		•	10
		ПЗ 71-74 Развитие	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения,	
		физических качеств		дополнительные	
		применительно к		контрольные нормативы	
		спортивным играм.		(для обучающихся	
		Изучение		основной,	
		специальных		подготовительной и	
		технических приемов		специальной А групп).	
		совершенствования точности передачи		- Подготовка реферата (для специальной Б	
		мяча, техники		группы и освобожденных	
		бросков, прыжков и		от практических занятий)	
		передвижений в ходе		or npakin recking sansarim)	
		игры.			
		ПЗ 75 Контрольное			
		занятие			
4	Плавание				10
		ПЗ 76-79	AC	Контрольные упражнения,	
		Совершенствование		контрольные нормативы	
		техники плавания,		(для обучающихся	
		игры и развлечения		основной,	
		на воде. Современные		подготовительной и	
		виды гимнастики в		специальной А групп).	
		Воде.	AC	- Подготовка реферата (для специальной Б	
		ПЗ 80- контрольное занятие.	AC	группы и освобожденных	
		запитис.		от практических занятий)	
	Методико-пракі	⊥ тический раздел		or inputtin recking sunstrini)	
1	Спортивные игры				4
Ť		ПЗ 81 Развитие	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения,	•
		физических качеств	,,,,,	дополнительные	
		применительно к		контрольные нормативы	
		спортивным играм.		(для обучающихся	
	1		1	основной,	
1		Изучение		*	
		специальных		подготовительной и	
		специальных технических приемов		подготовительной и специальной А групп).	
		специальных технических приемов совершенствования		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	
		специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части		подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	

		занятие.			
2	Гимнастика				8
		ПЗ 83 -84 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся	
		ПЗ 85  Девушки.  Упражнения из различных	ГД, АС	основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата	
		гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. Ноноши. Упражнения		(для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		на тренажерах. Элементы кроссфита. Профессионально- прикладная гимнастика.			
		ПЗ 86 Контрольное занятие.	AC		
		3 курс 6 семест	p		46
	1	_	х требований	на основе нормативных	
1	<b>требований ком</b> Гимнастика	плекса I 10.			6
	Timilactina	ПЗ 87 Атлетическая	ГД	Контрольные упражнения,	
		гимнастика.		контрольные нормативы	
		ПЗ 88	ГД, АС	(для обучающихся	
		Девушки.		основной,	
		Упражнения из		подготовительной и специальной А групп).	
		различных гимнастических		- Подготовка реферата	
		систем.		(для специальной Б	
		Профессионально-		группы и освобожденных	
		прикладная		от практических занятий).	
		гимнастика. <i>Юноши</i> . Упражнения			
		на тренажерах. Элементы кроссфита.			
		ПЗ 89 Контрольное	AC		
		занятие.			
1		зическая подготовка. У	чебно-тренир	овочные занятия	
1	Спортивные игры	ы ПЗ 90-95	ГД, АС, РИ	Volument in to vitte and and a	14
		Совершенствование спортивно- технической	тд, АС, ГИ	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной,	
		подготовки.		подготовительной и	
		Совершенствование		специальной А групп).	
		тактической		- Подготовка реферата	
		подготовки. Учебные игры и		(для специальной Б группы и освобожденных	
		соревнования.		от практических занятий)	
		Судейство учебных		mpontain tookini Suimitiini)	
		соревнований.			
		ПЗ 96 Контрольное			
2	Пиорения	занятие.	-		6
2	Плавание	ПЗ 97	AC	Контрольные упражнения,	υ
	l .	11971	110	топтрольные упражнения,	

			ИТОГО	220
	занятие.		, , ,	
		AC		
	_		`	
	' '	AC	1 1	
		AC		
			· ·	
	_			
		1 4		
легкая атлетика	ПЗ 107 109	ГП	Контрольны и миромачачия	0
	плекса ГТО.			6
		х требований	на основе нормативных	
	соревнований.			
	Судейство учебных			
	соревнования.		от практических занятий)	
	Учебные игры и		группы и освобожденных	
	подготовки.		(для специальной Б	
	тактической		- Подготовка реферата	
	Совершенствование		специальной А групп).	
	подготовки.		подготовительной и	
	технической		основной,	
	спортивно-		(для обучающихся	
	Совершенствование		контрольные нормативы	
		ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения,	
Спортивные игр				
Методико- прак	ктический раздел			8
			от практических занятий)	
			группы и освобожденных	
			(для специальной Б	
			- Подготовка реферата	
			специальной А групп).	
	тренировка.		подготовительной и	
	качеств, круговая		основной,	
	Развитие физических		(для обучающихся	
	ПЗ 100-102	AC	Контрольные упражнения,	
Комплексные зап	<b>РИТИН</b>			6
			от практических занятий)	
	занятие		группы и освобожденных	
		AC		
	_		10 /	
			· ·	
		AC		
	техники плавания.	1	(для обучающихся	
	Методико- прак Спортивные игра Подготовка и вы	Комплексные занятия  ПЗ 100-102 Развитие физических качеств, круговая тренировка.  Методико- практический раздел  Спортивные игры  ПЗ 103-106 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.  Подготовка и выполнение нормативным требований комплекса ГТО.  Легкая атлетика  ПЗ 107-108 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 109 подготовка к выполнению контрольных нормативов ПЗ 110 Контрольное	Выполнению контрольных нормативов.  ПЗ 99 контрольное занятия  ПЗ 100-102 Развитие физических качеств, круговая тренировка.  ПЗ 103-106 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.  Подготовки выполнение нормативных требований ирребований комплекса ГТО.  Легкая атлетика  ПЗ 107-108 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 109 подготовка к выполнению контрольных нормативов ПЗ 110 Контрольное АС	выполнению контрольных нормативов.  ПЗ 99 контрольное занятие  ПЗ 100-102 Развитие физических качеств, круговая тренировка.  ПЗ 100-102 Развитие физических качеств, круговая тренировка.  ПЗ 103-106 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Соревнования. Судейство учебных соревнований.  Подготовка реферата (для специальной А групп) Подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнований. Соревнования. Судейство учебных соревнований.  Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативы (для обучающихся основной, подготовки. От практических занятий)  Подготовки.  Тодототовки. Озанятие  ПЗ 107-108 Развитие физических качеств применительно к деткой атлетике.  ПЗ 109 подготовка к выполнение контрольные упражнения, контрольные основной б группы и освобожденных от практических занятий)  Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативны (для осровновным контрольные основной, подготовка реферата (для осровновным контрольные ирражнения, контрольные упражнения, контрольные ирражнения, контрольные ирражнения, контрольные упражнения, контрольные упражнения, контрольные упражнения, контрольные ирражнения, контрольные ирражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).  ——————————————————————————————————

### 5.6. Самостоятельная работа

<b>№</b> π/π	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическая	Работа с учебной	Для обучающихся	20
	подготовка	литературой Подготовка к	основной,	
2	Специальная физическая	практическим занятиям.	подготовительной и	20
	подготовка.	Выполнение контрольных	специальной А групп:	
	Учебно-тренировочные	заданий Самостоятельное	-Контрольная работа	
	занятия.	изучение нормативных	-Контрольное задание	

3	Методико-практический	требований комплекса		28
4	Подготовка и выполнени	ГТО, ознакомление с	Для специальной Б	16
	нормативных требований	нормативными	группы и освобожденных	
	на основе нормативных	требованиями	от практических занятий	
	требований комплекса	соответствующей	-Контрольная работа	
	ГТО.	возрастной ступени.	-Контрольное задание	
		https://www.gto.ru/	-Реферат	
			-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.

Дополнить:

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

Содержание		)	<b>Девушк</b> і	И				Юноши	1		
упражнения		Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
Подтягивание из											
виса на высокой											
перекладине (кол-во											
раз)											
Вес до 85 кг						15	12	9	7	5	
вес более 85 кг						13	10	9	7	5	
Подтягивание											
на низкой	20	14	10	7	3						
перекладине 90 см											
(кол-во раз)											
Наклон вперед из	16	9	7	4	0	13	8	6	3	0	
положения стоя на											
гимнастической											
скамье (от уровня											
скамьи см)											
Плавание 50 м (м,	1.00	1.16	1.30	1,45	2,00	0,49	1,03	1,17	1,30	1,45	
сек)											

#### 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

Содержание			Девушкі	И				Юноши	Ī.	
упражнения		Оценка								
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	10	8	6	4	22	17	15	12	9

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

#### 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 и освобожденных от практических занятий.

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

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

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

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

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

	Девушки					Юноши				
Содержание	Оценка									
упражнения	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 временим (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 и освобожденных от практических занятий.

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

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

«удовлетворитель но»	1-12	Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений.
«неудовлетворите льно»	0	Работа не выполнена.

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		)	<b>Девушк</b> і	И				Юноши	I	
упражнения	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

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

Содержание	Девушки					Юноши				
упражнения	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	100	75	50	25	25	100	75	50	25	25
времени (м)										

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 и освобожденных от практических занятий.

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

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

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

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 3,4,5,6 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.

6 семестр - зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4.

### ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

### в рабочей программе дисциплины

«Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»

### с 2024/2025 учебного года, набор 2022 года

Специальность	31.05.01 Лечебное дело
	Направленность: Организация и оказание первичной медико-
	санитарной помощи взрослому населению в медицинских
	организациях
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоем			Семе	естры		
Вид учесной рассты	кость	1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с	228	36	30	42	24	48	48
преподавателем							
Практические занятия (ПЗ)	224	36	30	42	24	46	46
Промежуточная аттестация: зачет, в том	4					2	2
числе сдача и групповые консультации							
Самостоятельная работа:	100	12	18	20	12	18	20
в период теоретического обучения	92	12	18	20	12	14	16
подготовка к сдаче зачета	8					4	4
Общая трудоемкость:	328	48	48	62	36	66	68
академических часов							

### 5.3. Тематический план практических занятий

<b>№</b> п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкос ть (академ. часов)					
		1 курс 1 семес	стр		36					
Общая физическая подготовка.										
1	Комплексные занятия				10					
		ПЗ 1,2 ,3 развитие физических качеств	ГД	-Входной контроль (для обучающихся специальной А группы)						
		ПЗ 4 выполнение контрольных нормативов входного контроля	AC	-Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А группы) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)						
	Специальная физ	зическая подготовка.								
1	Легкая атлетика				12					
		ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для						

	атлетике.  ПЗ 7-9 скандинавская ходьба, равномернопеременный бег в сочетании с ходьбой. Смешанное передвижение.  ПЗ 10 Контрольное занятие.	AC	обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
2 Гими	настика			14
	ПЗ 11-12 Общеразвивающие упражнения. ПЗ 13-14 Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. ПЗ 18. Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
Fma	1 курс 2 семе	естр		30 8
	ПЗ 19-21  Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы.  НОноши.  Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.  ПЗ 22 Контрольное занятие.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
Плав	ПЗ 23-26 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине. ПЗ 27 Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).  - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	8
	ая физическая подготовка		практических занятий)	
Общ	ая тизическая пооготовко			

		ПЗ 28-29 Развитие физических качеств.	AC	Контрольные упражнения, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		зическая подготовка	1		0
1	Легкая атлетика	ПЗ 30-31 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. ПЗ 33 Контрольное	AC AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	8
		занятие.	AC	практических занятий)	
		2 курс 3 семест	)		42
	Общая физическ		<u> </u>		
1	Легкая атлетика				10
		ПЗ 34-36 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Скандинавская ходьба. Смешанное передвижение. ПЗ 37 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. ПЗ 38 Контрольное занятие.	AC AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
2	Комплексные зан	<b>R</b> ИТ <b>R</b> I			8
3	Плавание	ПЗ 39-41 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры.	AC	Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	12
	2 Principalities	ПЗ 42-45 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. ПЗ 46 подготовка к	ГД AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).	12

		T	1		
		выполнению		- Подготовка реферата	
		контрольных		(для специальной Б	
		нормативов		группы и	
		ПЗ 47 Контрольное	AC	освобожденных от	
		занятие.		практических занятий)	
		ризическая подготовка			
1	Гимнастика				12
		ПЗ 48-49	AC	Контрольные	
		Основная гимнастика		упражнения,	
				контрольные	
		ПЗ 50-52 Современные	ГД	нормативы (для	
		оздоровительные		обучающихся	
		гимнастические		специальной А групп).	
		системы.		- Подготовка реферата	
		ПЗ 53 Контрольное	AC	(для специальной Б	
		занятие.	AC	группы и	
		занятис.		освобожденных от	
				практических занятий)	
		2 курс 4 семестр			24
	Обшая физиче	ская подготовка			
1.	Гимнастика				6
1.	т импастика	П2 54 У	1.0	L'aver-	U
		ПЗ 54 Упражнения на	AC	Контрольные	
		тренажерах.		упражнения (для	
		Профессионально-		обучающихся	
		прикладная		специальной А групп).	
		гимнастика.		- Подготовка реферата	
		ПЗ 55	AC	(для специальной Б	
		Общеразвивающие		группы и	
		упражнения с		освобожденных от	
		предметами.		практических занятий)	
1.	Плавание				8
		ПЗ 56-68	AC	Контрольные	
		Совершенствование		упражнения,	
		техники плавания.		контрольные	
		Современные виды		нормативы (для	
		гимнастики в воде.		обучающихся	
		ПЗ 59 Контрольное	AC	специальной А групп).	
		занятие.		- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
	Методико-пра	ктический раздел			
1	Комплексные з				2
		ПЗ 60 Развитие	ГД	Дополнительные	
		физических качеств.		контрольные	
		~		нормативы (для	
				обучающихся	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
	Специальная ф	ризическая подготовка			
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 61-63	AC	Контрольные	-
		Скандинавская ходьба,	110	упражнения,	
		равномерно-		упражнения, контрольные	
		переменный бег в		нормативы (для	
ı	1	переменный ост в	1	пормативы (для	

			T		
		сочетании с ходьбой,		обучающихся	
		упражнения в		специальной А групп).	
		движении. Адаптивные		- Подготовка реферата	
		виды легкой атлетики.		(для специальной Б	
		ПЗ 64 Контрольное	AC	группы и	
		занятие.		освобожденных от	
				практических занятий)	
		3 курс 5 семестр			46
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 65 Развитие	AC	Контрольные	
		физических качеств		упражнения,	
		применительно к		контрольные	
		элементам легкой		нормативы (для	
		атлетике.		обучающихся	
		Передвижение по		специальной А групп).	
		пересеченной		- Подготовка реферата	
		местности.		(для специальной Б	
		ПЗ 66-67	-	группы и	
		Скандинавская ходьба,		освобожденных от	
		упражнения в		практических занятий)	
		движении, адаптивные		I PORTI ICORIA SUIMINI)	
		виды легкой атлетики.			
		ПЗ 68 Контрольное	AC	1	
		занятие.	AC		
2	Комплексные зан	L			8
	Комплекеные зап	ПЗ 69-71 Развитие	AC	Контрольные	8
		физических качеств,	TIC .	упражнения,	
		упражнения с мячом		контрольные	
		различного веса и		нормативы (для	
				обучающихся	
		объема, элементы		специальной А групп).	
		адаптивных			
		спортивных и		- Подготовка реферата	
		подвижных игры.	A.C.	(для специальной Б	
		ПЗ 72 Контрольное	AC	группы и	
		занятие.		освобожденных от	
1.3	Плавание			практических занятий)	16
1.5	Плавание	HD 72 70	1.0	TC.	10
		ПЗ 73-79	AC	Контрольные	
		Совершенствование		упражнения,	
		техники плавания,		контрольные	
		игры и развлечения на		нормативы (для	
		воде. Современные		обучающихся	
		виды гимнастики в		специальной А групп).	
		воде.	1.0	- Подготовка реферата	
		ПЗ 80- контрольное	AC	(для специальной Б	
		занятие.		группы и	
				освобожденных от	
	Manne			практических занятий)	
	Методико-практ	пическии разоел	1		
1	Гимнастика				14
		ПЗ 81 -83 Атлетическая	AC	Контрольные	
		гимнастика.		упражнения,	
		ПЗ 84-86	AC	контрольные	
		Девушки. Упражнения		нормативы (для	
		из различных		обучающихся	
		оздоровительных		специальной А групп).	
		гимнастических		- Подготовка реферата	
		систем.		(для специальной Б	
		Профессионально-		группы и	
		прикладная		освобожденных от	
-			•		

		T	1		
		гимнастика.		практических занятий)	
		Юноши. Упражнения			
		на тренажерах.			
		Профессионально-			
		прикладная			
		гимнастика.			
		ПЗ 87 Контрольное	AC		
		занятие.			
		3 курс 6 семестр			46
	Методико-пракі	пический раздел			
1	Гимнастика				14
		ПЗ 88 -90	AC	Контрольные	
		Атлетическая		упражнения,	
		гимнастика.		контрольные	
		ПЗ 91-93		нормативы (для	
		Девушки. Упражнения		обучающихся	
		из различных		специальной А групп).	
		гимнастических		- Подготовка реферата	
		систем.		(для специальной Б	
		Профессионально-		группы и	
		прикладная		освобожденных от	
		гимнастика.		практических занятий)	
		<i>Юноши</i> . Упражнения		практи теских запитии)	
		_			
		на тренажерах. ПЗ 94 Контрольное	AC		
		_	AC		
	П	занятие.			1.6
2	Плавание				16
		ПЗ 95-100	AC	Контрольные	
		Совершенствование		упражнения,	
		техники плавания.	-	контрольные	
		ПЗ 101 подготовка к		нормативы (для	
		выполнению		обучающихся	
		контрольных		специальной А групп).	
		нормативов.		- Подготовка реферата	
		ПЗ 102 – контрольное		(для специальной Б	
		занятие		группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
3	Комплексные зан				6
		ПЗ 103-105	AC		
		Развитие физических			
		качеств.			
4	Легкая атлетика	T			10
		ПЗ 106 -107		Контрольные	
		Развитие физических		упражнения,	
		качеств применительно		контрольные	
		к элементам легкой		нормативы (для	
		атлетике.		обучающихся	
				специальной А групп).	
		ПЗ 108-109 подготовка	]	- Подготовка реферата	
		к выполнению		(для специальной Б	
		контрольных		группы и	
		нормативов		освобожденных от	
		ПЗ 110 Контрольное	-	практических занятий)	
		занятие.			
	I	- Samming.	<u>I</u>	ИТОГО	220
				11010	220

<b>№</b> п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая	Подготовка к практическим		24
	физическая	занятиям.		
	подготовка	Работа с учебной литературой -	Для обучающихся	
		значение занятий адаптивной	специальной А	
		физической культурой для	группы:	
		физического развития;	-Контрольная работа	
		занятия адаптивной физической	-Контрольное задание	
		культурой при ограничении	Для специальной Б	
		физических	группы и	
		нагрузок, обусловленных тем	освобожденных от	
		или иным заболеванием;	практических занятий:	
2	Специальная	Работа с учебной литературой -	-Контрольная работа	30
	физическая	особенности воздействия	-Контрольное задание	
	подготовка	занятий различными видами	-Реферат	
		адаптивного спорта на	-Проектное задание	
		физическое развитие и		
		принципы выбора вида		
		адаптивного вида спорта для		
		дополнительных занятий.	4	
3	Методико-	Работа с учебной литературой -		30
	практический	значение занятий адаптивной		
		физической культурой для		
		физического развития;		
		занятия адаптивной физической		
		культурой при ограничении		
		физических		
		нагрузок, обусловленных тем		
		или иным заболеванием.		
	1.6			
4	Подготовка к заче	СТУ	HTOPO	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.

Дополнить:

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

Содержание	Девушки					Юноши				
упражнения	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	100	75	50	25	25	100	75	50	25	25
времени (м)										

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 и освобожденных от практических занятий.

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

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

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

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 5,6 семестр.

5 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов.

Для обучающихся специальной медицинской  ${\bf F}$  группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

6 семестр - зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4.

### ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

### в рабочей программе дисциплины

# «Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»

### с 2024/2025 учебного года, набор 2023 года и последующие

Специальность	31.05.01 Лечебное дело
	Направленность: Организация и оказание первичной медико-
	санитарной помощи взрослому населению в медицинских
	организациях
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоем			Семе	естры		
Вид учесной рассты	кость	1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с	228	36	30	42	24	48	48
преподавателем							
Практические занятия (ПЗ)	220	36	30	40	22	46	46
Промежуточная аттестация: зачет, в том	8			2	2	2	2
числе сдача и групповые консультации							
Самостоятельная работа:	100	12	18	20	12	18	20
в период теоретического обучения	84	12	18	16	8	14	16
подготовка к сдаче зачета	16			4	4	4	4
Общая трудоемкость:	328	48	48	62	36	66	68
академических часов							

### 5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкос ть (академ. часов)		
		1 курс 1 семес	стр	T	36		
	Общая физическ	ая подготовка.	I				
1	Комплексные занятия				10		
		ПЗ 1,2 ,3 развитие физических качеств	ГД	-Входной контроль (для обучающихся специальной А группы)			
		ПЗ 4 выполнение контрольных нормативов входного контроля	AC	-Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А группы) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)			
	Специальная физическая подготовка.						
1	Легкая атлетика				12		
		ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для			

	атлетике.  ПЗ 7-9 скандинавская ходьба, равномернопеременный бег в сочетании с ходьбой. Смешанное передвижение.  ПЗ 10 Контрольное занятие.	AC	обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
2 Гими	настика			14
	ПЗ 11-12 Общеразвивающие упражнения. ПЗ 13-14 Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. ПЗ 18. Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
Fma	1 курс 2 семе	естр		30 8
	ПЗ 19-21  Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы.  НОноши.  Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.  ПЗ 22 Контрольное занятие.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
Плав	ПЗ 23-26 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине. ПЗ 27 Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).  - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	8
	ая физическая подготовка		практических занятий)	
Общ	ая тизическая пооготовко			

		ПЗ 28-29 Развитие физических качеств.	AC	Контрольные упражнения, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	зическая подготовка	1		
1	Легкая атлетика	ПЗ 30-31 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. ПЗ 33 Контрольное	AC AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	8
		занятие.		практических занятии)	
		2 курс 3 семест	p		40
	Общая физическ	ая подготовка.			
1	Легкая атлетика				10
		ПЗ 34-36 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Скандинавская ходьба. Смешанное передвижение. ПЗ 37 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. ПЗ 38 Контрольное	AC AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
2	Vомплекация 2011	занятие.			6
	Комплексные зан	ятия ПЗ 39-41 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры.	AC	Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
3	Плавание	ПЗ 42-45 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. ПЗ 46 подготовка к	ГД AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).	12

выполнению контрольных нормативов ПЗ 47 Контрольное занятие.  Специальная физическая подготовка  ПЗ 48-49 АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) обучающихся специальной А групп) системы.  ПЗ 53 Контрольное АС (для специальной Б)	
Нормативов         группы и освобожденных от практических занятий           Специальная физическая подготовка         Специальная физическая подготовка           1         Гимнастика         АС         Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б           1         ПЗ 53 Контрольное         АС         Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б	
ПЗ 47 Контрольное занятие.       АС практических занятий         Специальная физическая подготовка       Специальная физическая подготовка         1       Гимнастика         ПЗ 48-49 Основная гимнастика       АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б         ПЗ 53 Контрольное       АС	
занятие.         практических занятий           Специальная физическая подготовка         1         Гимнастика           ПЗ 48-49         АС         Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) обучающихся специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б           ПЗ 53 Контрольное         АС         (для специальной Б	
Специальная физическая подготовка           1         Гимнастика         ПЗ 48-49         АС         Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б	
1       Гимнастика       ПЗ 48-49       АС       Контрольные упражнения, контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) системы.         ПЗ 50-52 Современные оздоровительные гимнастические системы.       ГД       нормативы (для обучающихся специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б	12
ПЗ 48-49 Основная гимнастика  ПЗ 50-52 Современные оздоровительные гимнастические системы.  ПЗ 53 Контрольное  АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б	12
Основная гимнастика упражнения, контрольные ПЗ 50-52 Современные оздоровительные гимнастические системы. ПЗ 53 Контрольное АС  Основная гимнастика Упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б	
ПЗ 50-52 Современные оздоровительные гимнастические системы.  ПЗ 53 Контрольное АС	
ПЗ 50-52 Современные оздоровительные гимнастические системы.  ПЗ 53 Контрольное АС  подготовка реферата (для специальной Б	
оздоровительные гимнастические системы.  ПЗ 53 Контрольное АС  обучающихся специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б	
оздоровительные гимнастические системы.  ПЗ 53 Контрольное АС  обучающихся специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б	
гимнастические специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б	
системы Подготовка реферата (для специальной Б	
ПЗ 53 Контрольное АС (для специальной Б	
занятие.	
освобожденных от	
практических занятий	)
2 курс 4 семестр	22
Общая физическая подготовка	
1. Гимнастика	4
	r
Профессионально- обучающихся	
прикладная специальной А групп)	
гимнастика Подготовка реферата	
ПЗ 55 АС (для специальной Б	
Общеразвивающие группы и	
упражнения с освобожденных от	
предметами. практических занятий	
1. Плавание	8
ПЗ 56-68 АС Контрольные	
Совершенствование упражнения,	
техники плавания. контрольные	
Современные виды нормативы (для	
гимнастики в воде. обучающихся	
ПЗ 59 Контрольное АС специальной А групп)	
занятие Подготовка реферата	
(для специальной Б	
группы и	
освобожденных от	
практических занятий	)
Методико-практический раздел	
1 Комплексные занятия	2
ПЗ 60 Развитие ГД Дополнительные	
физических качеств. контрольные	
нормативы (для	
обучающихся	
специальной А групп)	
- Подготовка реферата	
(для специальной Б	
группы и	
освобожденных от	
практических занятий	)
Специальная физическая подготовка	
1 Легкая атлетика	8
ПЗ 61-63 АС Контрольные	
Скандинавская ходьба, упражнения,	
равномерно- контрольные	
переменный бег в нормативы (для	

			T		
		сочетании с ходьбой,		обучающихся	
		упражнения в		специальной А групп).	
		движении. Адаптивные		- Подготовка реферата	
		виды легкой атлетики.		(для специальной Б	
		ПЗ 64 Контрольное	AC	группы и	
		занятие.		освобожденных от	
				практических занятий)	
		3 курс 5 семестр			46
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 65 Развитие	AC	Контрольные	
		физических качеств		упражнения,	
		применительно к		контрольные	
		элементам легкой		нормативы (для	
		атлетике.		обучающихся	
		Передвижение по		специальной А групп).	
		пересеченной		- Подготовка реферата	
		местности.		(для специальной Б	
		ПЗ 66-67	-	группы и	
		Скандинавская ходьба,		освобожденных от	
		упражнения в		практических занятий)	
		движении, адаптивные		I PORTI ICORIA SUIMINI)	
		виды легкой атлетики.			
		ПЗ 68 Контрольное	AC	1	
		занятие.	AC		
2	Комплексные зан	L			8
	Комплекеные зап	ПЗ 69-71 Развитие	AC	Контрольные	8
		физических качеств,	TIC .	упражнения,	
		упражнения с мячом		контрольные	
		различного веса и		нормативы (для	
				обучающихся	
		объема, элементы		специальной А групп).	
		адаптивных			
		спортивных и		- Подготовка реферата	
		подвижных игры.	A.C.	(для специальной Б	
		ПЗ 72 Контрольное	AC	группы и	
		занятие.		освобожденных от	
1.3	Плавание			практических занятий)	16
1.5	Плавание	HD 72 70	1.0	TC.	10
		ПЗ 73-79	AC	Контрольные	
		Совершенствование		упражнения,	
		техники плавания,		контрольные	
		игры и развлечения на		нормативы (для	
		воде. Современные		обучающихся	
		виды гимнастики в		специальной А групп).	
		воде.	1.0	- Подготовка реферата	
		ПЗ 80- контрольное	AC	(для специальной Б	
		занятие.		группы и	
				освобожденных от	
	Manne			практических занятий)	
	Методико-практ	пическии разоел	1		
1	Гимнастика				14
		ПЗ 81 -83 Атлетическая	AC	Контрольные	
		гимнастика.		упражнения,	
		ПЗ 84-86	AC	контрольные	
		Девушки. Упражнения		нормативы (для	
		из различных		обучающихся	
		оздоровительных		специальной А групп).	
		гимнастических		- Подготовка реферата	
		систем.		(для специальной Б	
		Профессионально-		группы и	
		прикладная		освобожденных от	
-			•		

		I		U\	
		гимнастика.		практических занятий)	
		Юноши. Упражнения			
		на тренажерах.			
		Профессионально-			
		прикладная			
		гимнастика.		_	
		ПЗ 87 Контрольное	AC		
		занятие.			
		3 курс 6 семестр			46
	Методико-пракі	пический раздел			
1	Гимнастика				14
		ПЗ 88 -90	AC	Контрольные	
		Атлетическая		упражнения,	
		гимнастика.		контрольные	
		ПЗ 91-93		нормативы (для	
		Девушки. Упражнения		обучающихся	
		из различных		специальной А групп).	
		гимнастических		- Подготовка реферата	
		систем.		(для специальной Б	
		Профессионально-		группы и	
		прикладная		освобожденных от	
		прикладная гимнастика.		практических занятий)	
		Нимнастика. Ноноши. Упражнения		практических запятии)	
		_			
		на тренажерах.	AC	-	
		ПЗ 94 Контрольное	AC		
	   TT	занятие.			4.5
2	Плавание				16
		ПЗ 95-100	AC	Контрольные	
		Совершенствование		упражнения,	
		техники плавания.		контрольные	
		ПЗ 101 подготовка к		нормативы (для	
		выполнению		обучающихся	
		контрольных		специальной А групп).	
		нормативов.		- Подготовка реферата	
		ПЗ 102 – контрольное	1	(для специальной Б	
		занятие		группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
3	Комплексные зан	- КИТКІ			6
	January Sun	ПЗ 103-105	AC		
		Развитие физических			
		качеств.			
4	Легкая атлетика	13 100121			10
-	JIOI RAN GISIOTINA	ПЗ 106 -107		Контрольные	10
		Развитие физических		_	
		_		упражнения,	
		качеств применительно к элементам легкой		контрольные	
				нормативы (для обучающихся	
		атлетике.			
				специальной А групп).	
		ПЗ 108-109 подготовка		- Подготовка реферата	
		к выполнению		(для специальной Б	
		контрольных		группы и	
		нормативов		освобожденных от	
		ПЗ 110 Контрольное		практических занятий)	
		занятие.			
				ИТОГО	220

<b>№</b> п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая	Подготовка к практическим		24
	физическая	занятиям.		
	подготовка	Работа с учебной литературой -	Для обучающихся	
		значение занятий адаптивной	специальной А	
		физической культурой для	группы:	
		физического развития;	-Контрольная работа	
		занятия адаптивной физической	-Контрольное задание	
		культурой при ограничении	Для специальной Б	
		физических	группы и	
		нагрузок, обусловленных тем	освобожденных от	
		или иным заболеванием;	практических занятий:	
2	Специальная	Работа с учебной литературой -	-Контрольная работа	30
	физическая	особенности воздействия	-Контрольное задание	
	подготовка	занятий различными видами	-Реферат	
		адаптивного спорта на	-Проектное задание	
		физическое развитие и		
		принципы выбора вида		
		адаптивного вида спорта для		
		дополнительных занятий.		
3	Методико-	Работа с учебной литературой -		30
	практический	значение занятий адаптивной		
		физической культурой для		
		физического развития;		
		занятия адаптивной физической		
		культурой при ограничении		
		физических		
		нагрузок, обусловленных тем		
		или иным		
	_	заболеванием.		
4	Подготовка к заче	ту	·	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.

Дополнить:

3 семестр.

Содержание		)	<b>Девушк</b> і	И				Юноши	I	
упражнения		Оценка								
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
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

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 и освобожденных от практических занятий.

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

Шкала оценивания Оценка	Балл	Описание
«отлично»	22-30	Соответствие названия содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения "Здоровье". Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.
«хорошо»	19-21	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«удовлетворитель но»	11-18	He соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.

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

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		Į	<b>Цевушк</b> і	И				Юноши	I		
упражнения	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 временим(м)	35	28	23	20	15	50	38	27	20	15	

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 и освобожденных от практических занятий.

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания

Оценка	Балл	Описание
«ончилто»	22-30	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения "Здоровье". Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.
«хорошо»	19-21	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.
«удовлетворительно»	11-18	Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений.
«неудовлетворител ьно»	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	Девушки					Юноши				
упражнения	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в	14	11	9	7	5	25	19	16	12	9
упоре о										

гимнастическую скамейку (кол-во раз).										
Поднимание	17	13	11	9	6	18	15	13	10	7
туловища из										
положения лежа на										
спине за 20 сек										
(кол-во раз)										
Плавание без учета	100	75	50	25	25	100	75	50	25	25
времени (м)										

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

	٠		
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 и освобожденных от практических занятий.

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Оценка	Балл	Описание
«ОТЛИЧНО»	22-30	Правильность определения упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, полноту изложений упражнений исходных положений исходных положений ипрограмме. Облюдение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний дзя предупреждения и упражнений, истранений изложений ипрограммений. Облюдение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний (с описанием исходных положений, последовательности выполнения упражнений. Облюдение 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. 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. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество

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

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 3,4,5,6 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.

6 семестр - зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4.