

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»**  
**2024/2025 учебного года, набор 2022 года**

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,  
хранится в системе электронного документооборота  
ФГБОУ ВО С Н М У им. И.И.Мечникова Минздрава России  
**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**  
Сертификат: SA355D83480B6D76171B801B4D191C58  
Выдана: Сайонов Сергей Анатольевич  
Действителен: с 31.07.2023 16:12:00 по 23.10.2024 16:12:00

Специальность	31.05.03 Стоматология Направленность: стоматология
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения и изменения:

Изменить:

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

Вид учебной работы	Трудоемк ость	Семестры					
		2	3	4	5	6	7
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>236</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>44</b>
Практические занятия (ПЗ)	230	36	24	36	46	46	42
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	6				2	2	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
в период теоретического обучения	80	14	8	14	14	14	16
подготовка к сдаче зачета	12				4	4	4
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов	<b>328</b>	<b>50</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>64</b>

**5.3. Тематический план практических занятий**

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

		ПЗ 7 кроссовая подготовка		обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 8-9 Подготовка к выполнению контрольных нормативов	ГД		
		ПЗ 10 Контрольное занятие.	АС		
2	Гимнастика				14
		ПЗ 11 Общеразвивающие упражнения.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 12 Общеразвивающие упражнения с предметами.			
		ПЗ 13-14 Девушки. Аэробика. Базовые шаги, движения руками Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Юноши. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).			
		ПЗ 18. Контрольное занятие.			
<b>2 курс 3 семестр</b>					<b>24</b>
	Гимнастика				6
		ПЗ 16-17 <b>Девушки.</b> Современные оздоровительные гимнастические системы. <b>Юноши.</b> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.	ГД	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.			
	Плавание				8
		ПЗ 21-25 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и	

		ПЗ 26 Контрольное занятие.	АС	специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1.	Комплексные занятия				4
		ПЗ 27-28 Развитие физических качеств.	АС	Дополнительные контрольные нормативы для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 29-30 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 31-32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 30 Контрольное занятие.	АС		
<b>2 курс 4 семестр</b>					<b>36</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>					
1	Легкая атлетика				10
		ПЗ 31-33 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 34 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 35 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				6
		ПЗ 36-38 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	ПЗ 39-41 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	10
		ПЗ 42 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС		
		ПЗ 43 Контрольное занятие.	АС		
<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>					
1	Гимнастика				10
		ПЗ 44-45 Атлетическая гимнастика	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 46-47 Современные гимнастические системы.	ГД		
		ПЗ 48 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 курс 5 семестр</b>					<b>46</b>
<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>					
1.	Гимнастика				12
		ПЗ 49-53 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 54 Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС		
1.	Плавание				12
		ПЗ 55-59 Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 60 Контрольное занятие.	АС		
<b><i>Методико-практический раздел</i></b>					
1	Комплексные занятия				8

		ПЗ 61-64 Развитие физических качеств.	ГД	Дополнительные контрольные нормативы, контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Легкая атлетика				14
		ПЗ 65-70 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 71 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 курс 6 семестр</b>					<b>46</b>
1	Легкая атлетика				14
		ПЗ 72-74 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 75-77 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	ГД, АС		
		ПЗ 78 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				8
		ПЗ 79-81 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 82 Контрольное занятие.	АС		
1.3	Плавание				10

		ПЗ 83-86 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 87– контрольное занятие.	АС		
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Гимнастика				14
		ПЗ 88 -90 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 91-93 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита. Профессионально-прикладная гимнастика.	ГД, АС		
		ПЗ 94 Контрольное занятие.	АС		
<b>4 курс 7 семестр</b>					<b>42</b>
<b>Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.</b>					
1	Гимнастика				12
		ПЗ 95 -97 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 98-99 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.	ГД, АС		
		ПЗ 100 Контрольное занятие.	АС		
2	Плавание				12
		ПЗ 101-104 Совершенствование техники плавания.	АС	Контрольные нормативы (для обучающихся	

		ПЗ 105 подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС	основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 106 контрольное занятие	АС		
3	Комплексные занятия				8
		ПЗ 107-110 Развитие физических качеств, круговая тренировка.	АС	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
4	Легкая атлетика	ПЗ 111 -112 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	10
		ПЗ 113-114 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС		
		ПЗ 115 Контрольное занятие.	АС		
ИТОГО					230

## 5.6. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическая подготовка	Работа с учебной литературой	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание  Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий -Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат -Проектное задание	20
2	Специальная физическая подготовка.	Подготовка к практическим занятиям. Выполнение контрольных заданий Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО,		20
3	Методико-практический	ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		20
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.			20
6			Подготовка к зачету	12
ИТОГО:				92

#### 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 упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с.)	16.3	17.6	18,0	18.4	18.8	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	45	36	31	25	16	50	38	32	25	16

Критерии оценки.

Средний балл за выполнение нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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



**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

**Шкала оценивания контрольного задания.**

<b>Оценка</b>	<b>Балл</b>	<b>Описание</b>
«отлично»	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 дозировка упражнений.
«неудовлетворительно»	0-10	Работа не выполнена.

**Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено**

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

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

<b>Содержание упражнения</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
	<b>Оценка</b>	

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	22-30	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и

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

		указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетворительно»	0-10	Работа не представлена.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

<b>Оценка</b>	<b>Балл</b>	<b>Описание</b>
«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 5,6,7 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 контрольных нормативов.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»**  
**2024/2025 учебного года, набора 2023 года и последующие**

Специальность	31.05.03 Стоматология Направленность: стоматология
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения и дополнения:

Изменить:

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

Вид учебной работы	Трудоемк ость	Семестры					
		2	3	4	5	6	7
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>236</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>44</b>
Практические занятия (ПЗ)	226	36	22	34	46	46	42
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	10		2	2	2	2	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
в период теоретического обучения	72	14	4	10	14	14	16
подготовка к сдаче зачета	20		4	4	4	4	4
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов	<b>328</b>						

**5.3. Тематический план практических занятий**

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

		ПЗ 7 кроссовая подготовка		обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 8-9 Подготовка к выполнению контрольных нормативов	ГД		
		ПЗ 10 Контрольное занятие.	АС		
2	Гимнастика				14
		ПЗ 11 Общеразвивающие упражнения.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 12 Общеразвивающие упражнения с предметами.			
		ПЗ 13-14 Девушки. Аэробика. Базовые шаги, движения руками Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Юноши. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).			
		ПЗ 18. Контрольное занятие.			
<b>2 курс 3 семестр</b>					<b>22</b>
	Гимнастика				6
		ПЗ 19-20 <b>Девушки.</b> Современные оздоровительные гимнастические системы. <b>Юноши.</b> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 21 Контрольное занятие.			
	Плавание				8
		ПЗ 22-24 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и	

		ПЗ 25 Контрольное занятие.	АС	специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1.	Комплексные занятия				2
		ПЗ 26 Развитие физических качеств.	АС	Дополнительные контрольные нормативы для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 27 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 28 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 29 Контрольное занятие.	АС		
<b>2 курс 4 семестр</b>					<b>34</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>					
1	Легкая атлетика				10
		ПЗ 30-32 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 33 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 34 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				6
		ПЗ 35-37 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	ПЗ 38-39 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	8
		ПЗ 40 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС		
		ПЗ 41 Контрольное занятие.	АС		
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Гимнастика				10
		ПЗ 42-43 Атлетическая гимнастика	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 44-45 Современные гимнастические системы.	ГД		
		ПЗ 46 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 курс 5 семестр</b>					<b>46</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1.	Гимнастика				12
		ПЗ 47-51 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 52 Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС		
1.	Плавание				12
		ПЗ 53-57 Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 58 Контрольное занятие.	АС		
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Комплексные занятия				8



		ПЗ 59-62 Развитие физических качеств.	ГД	Дополнительные контрольные нормативы, контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		<b>Специальная физическая подготовка</b>			
1	Легкая атлетика				14
		ПЗ 63-68 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 69 Контрольное занятие.	АС		
		<b>3 курс 6 семестр</b>			<b>46</b>
1	Легкая атлетика				14
		ПЗ 70-72 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 73-75 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	ГД, АС		
		ПЗ 76 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				8
		ПЗ 77-79 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 80 Контрольное занятие.	АС		
1.3	Плавание				10

		ПЗ 81-84 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 85– контрольное занятие.	АС		
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Гимнастика				14
		ПЗ 86 -88 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 89-90 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита. Профессионально-прикладная гимнастика.	ГД, АС		
		ПЗ 92 Контрольное занятие.	АС		
<b>4 курс 7 семестр</b>					<b>42</b>
<b>Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.</b>					
1	Гимнастика				12
		ПЗ 93 -94 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 95-97 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.	ГД, АС		
		ПЗ 98 Контрольное занятие.	АС		
2	Плавание				12
		ПЗ 99-102 Совершенствование техники плавания.	АС	Контрольные нормативы (для обучающихся	

		ПЗ 103 подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС	основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 104– контрольное занятие	АС		
3	Комплексные занятия				8
		ПЗ 105-108 Развитие физических качеств, круговая тренировка.	АС	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
4	Легкая атлетика	ПЗ 109 -110 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	10
		ПЗ 111-112 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС		
		ПЗ 113 Контрольное занятие.	АС		
<b>ИТОГО</b>					<b>226</b>

## 5.6. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическая подготовка	Работа с учебной литературой	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание  Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий -Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат -Проектное задание	16
2	Специальная физическая подготовка.	Подготовка к практическим занятиям. Выполнение контрольных заданий Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО,		20
3	Методико-практический	ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		20
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.			16
6			Подготовка к зачету	20
<b>ИТОГО:</b>				<b>92</b>

#### 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 упражнения	Девушки					Юноши				
	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
						13	10	9	7	5
Подтягивание на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	14	10	7	3					
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	16	9	7	4	0	13	8	6	3	0
Плавание 50 м (м, сек)	1.00	1.16	1.30	1,45	2,00	0,49	1,03	1,17	1,30	1,45

Средний балл за выполненные нормативы.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (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 нормативы

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

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

Шкала оценивания контрольного задания.

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.
«удовлетворительно»	11-18	Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

Средний балл за выполненные нормативы.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

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

Шкала оценивания контрольного задания.

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.

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с.)	16.3	17.6	18,0	18.4	18.8	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	45	36	31	25	16	50	38	32	25	16



Средний балл за выполнение нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

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
«отлично»	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 дозировка упражнений.
«неудовлетворительно»	0-10	Работа не выполнена.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в	14	11	9	7	5	25	19	16	12	9

упоре о гимнастическую скамейку (кол-во 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 времени (м)	100	75	50	25	25	100	75	50	25	25

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

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. Использование мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«хорошо»	19-21	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

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 3,4,5,6,7 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 контрольных нормативов.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Спортивные игры»**  
**с 2024/2025 учебного года, набор 2022 года**

Специальность	31.05.03 Стоматология Направленность: стоматология
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения и изменения:

Изменить:

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

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		2	3	4	5	6	7
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>236</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>44</b>
Практические занятия (ПЗ)	230	36	24	36	46	46	42
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	6				2	2	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
в период теоретического обучения	80	14	8	14	14	14	16
подготовка к сдаче зачета	12				4	4	4
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов	<b>328</b>						

**5.3. Тематический план практических занятий**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
<b>1 курс 2 семестр</b>					<b>36</b>
<b><i>Общая физическая подготовка.</i></b>					
1	Комплексные занятия				8
		ПЗ 1,2 ,3 развитие физических качеств	ГД	-Входной контроль (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)	
		ПЗ 4 выполнение контрольных нормативов входного контроля	АС	-Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b>					
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 5-7 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).	
		ПЗ 8 Контрольное занятие.	АС	- Подготовка реферата (для специальной Б	

				группы и освобожденных от практических занятий)	
2	Спортивные игры				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.	АС	Контрольное задание Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 17 <i>Девушки.</i> Аэробика. Базовые шаги, движения руками Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. <i>Юноши.</i> Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).			
		ПЗ 18 Контрольное занятие.			
<b>2 курс 3семестр</b>					<b>24</b>
	Гимнастика				4

		ПЗ 19 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	Плавание	ПЗ 20 Контрольное занятие.			8
		ПЗ 21-23 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 24 Контрольное занятие.	АС		
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1.	Комплексные занятия				6
		ПЗ 25-27 Развитие физических качеств.	АС	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 28 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 29 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 30 Контрольное занятие.	АС		
<b>2 курс 4 семестр</b>					<b>36</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>					
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 31 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных	АС		

		нормативов. Спортивные и подвижные игры.		группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 33 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				4
		ПЗ 34-35 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				
		ПЗ 36-38 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ГД	Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 39 Контрольное занятие.	АС		
<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>					
1	Спортивные игры				10
		ПЗ 40-42 Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 43 Подготовка к выполнению контрольных нормативов по спортивным играм	АС		
		ПЗ 44 Контрольное занятие.			
2	Гимнастика				8
		ПЗ 44-45 Атлетическая гимнастика	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б	
		ПЗ 46 Современные гимнастические системы.	ГД		
		ПЗ 47 Контрольное занятие.	АС		



				группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>3 курс 5 семестр</b>					<b>46</b>
<i><b>Общая физическая подготовка</b></i>					
1.	Гимнастика				12
		ПЗ 48-52 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 53 Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС		
1.	Плавание				12
		ПЗ 54-58 Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий).	
		ПЗ 59 Контрольное занятие.	АС		
<i><b>Методико-практический раздел</b></i>					
1	Комплексные занятия				8
		ПЗ 60-63 Развитие физических качеств.	ГД	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<i><b>Специальная физическая подготовка</b></i>					
1	Легкая атлетика				14
		ПЗ 64-69 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 70 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 курс 6 семестр</b>					<b>46</b>
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 71-72 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 73 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции.	ГД, АС		

		Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.		группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 74 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				6
		ПЗ 75-76 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 77 Контрольное занятие.	АС		
3	Спортивные игры				10
		ПЗ 78-81 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.	ГД, АС, РИ	Дополнительные контрольные нормативы, контрольные упражнения, (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 82 Контрольное занятие			
4	Плавание				6
		ПЗ 83-84 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 85– контрольное занятие.	АС		
	<b>Методико-практический раздел</b>				
1	Спортивные игры				8
		ПЗ 86-88 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия.	ГД, АС, РИ	Дополнительные контрольные нормативы, контрольные упражнения, (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	

		ПЗ 89 Контрольное занятие.			
2	Гимнастика				8
		ПЗ 90 -91 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 93 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита. Профессионально-прикладная гимнастика.	ГД, АС		
		ПЗ 94 Контрольное занятие.	АС		
<b>4 курс 7 семестр</b>					<b>42</b>
<b><i>Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.</i></b>					
1	Гимнастика				6
		ПЗ 95 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 96 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.	ГД, АС		
		ПЗ 97 Контрольное занятие.	АС		
<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>					
1	Спортивные игры				10
		ПЗ 98-101 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	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 102 Контрольное занятие.			
2	Плавание				8

		ПЗ 103 -104 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)	
		ПЗ 105 подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 106 контрольное занятие	АС		
3	Комплексные занятия				6
		ПЗ 107-109 Развитие физических качеств, круговая тренировка.	АС	Контрольные упражнения, (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Методико- практический раздел</b>					6
1	Спортивные игры				
		ПЗ 110-112 Совершенствование спортивно- технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	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)	
<b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.</b>					
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 113 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 114 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС		
		ПЗ 115 Контрольное занятие.	АС		
<b>ИТОГО</b>					<b>230</b>

## 5.6. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическая подготовка	Работа с учебной литературой Подготовка к практическим занятиям.	Для обучающихся основной подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа	24
2	Специальная физическая	Выполнение контрольных		20

	подготовка. Учебно-тренировочные занятия.	заданий Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	-Контрольное задание  Для специальной Б группы освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат -Проектное задание	
3	Методико-практический			20
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.			16
6	Подготовка к зачету			12
ИТОГО:				92

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 упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с.)	16.3	17.6	18,0	18.4	18.8	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	45	36	31	25	16	50	38	32	25	16

Критерии оценки.

Средний балл за выполнение нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во)	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 временем (м)	35	28	23	20	15	50	38	27	20	15

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

### Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	22-30	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. 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.
«неудовлетворительно»	0-10	Работа не выполнена.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

Критерии оценки.

Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

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



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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

## 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 5,6,7 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 контрольных нормативов.

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

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

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Спортивные игры»**  
**с 2024/2025 учебного года, набор 2023 года и последующие**

Специальность	31.05.03 Стоматология Направленность: стоматология
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения и дополнения:

Изменить:

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

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		2	3	4	5	6	7
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>236</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>44</b>
Практические занятия (ПЗ)	226	36	22	34	46	46	42
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, в том числе сдача и групповые консультации	10		2	2	2	2	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
в период теоретического обучения	72	14	4	10	14	14	16
подготовка к сдаче зачета	20		4	4	4	4	4
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов	<b>328</b>	<b>50</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>64</b>

**5.3. Тематический план практических занятий**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
<b>1 курс 2 семестр</b>					<b>36</b>
<i>Общая физическая подготовка.</i>					
1	Комплексные занятия				8
		ПЗ 1,2 ,3 развитие физических качеств	ГД	-Входной контроль (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)	
		ПЗ 4 выполнение контрольных нормативов входного контроля	АС	-Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<i>Специальная физическая подготовка.</i>					
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 5-7 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).	
		ПЗ 8 Контрольное занятие.	АС	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных	

				от практических занятий)	
2	Спортивные игры				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.	АС	Контрольное задание Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 17 <i>Девушки.</i> Аэробика. Базовые шаги, движения руками Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. <i>Юноши.</i> Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).			
		ПЗ 18 Контрольное занятие.			
<b>2 курс 3семестр</b>					<b>22</b>
	Гимнастика				4

		ПЗ 19 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	Плавание	ПЗ 20 Контрольное занятие.			8
		ПЗ 21-23 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 24 Контрольное занятие.	АС		
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1.	Комплексные занятия				4
		ПЗ 25-26 Развитие физических качеств.	АС	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 27 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 28 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 29 Контрольное занятие.	АС		
<b>2 курс 4 семестр</b>					<b>34</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>					
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 30 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 31 Подготовка к выполнению контрольных	АС		

		нормативов. Спортивные и подвижные игры.		группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 32 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				4
		ПЗ 33-34 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				
		ПЗ 35-37 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ГД	Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 38 Контрольное занятие.	АС		
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Спортивные игры				10
		ПЗ 39-41 Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 42 Подготовка к выполнению контрольных нормативов по спортивным играм	АС		
		ПЗ 43 Контрольное занятие.			
2	Гимнастика				6
		ПЗ 44 Атлетическая гимнастика	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б	
		ПЗ 45 Современные гимнастические системы.	ГД		
		ПЗ 46 Контрольное занятие.	АС		

				группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>3 курс 5 семестр</b>					<b>46</b>
<i><b>Общая физическая подготовка</b></i>					
1.	Гимнастика				12
		ПЗ 47-51 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 52 Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС		
1.	Плавание				12
		ПЗ 53-57 Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий).	
		ПЗ 58 Контрольное занятие.	АС		
<i><b>Методико-практический раздел</b></i>					
1	Комплексные занятия				8
		ПЗ 59-62 Развитие физических качеств.	ГД	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<i><b>Специальная физическая подготовка</b></i>					
1	Легкая атлетика				14
		ПЗ 63-68 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 69 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 курс 6 семестр</b>					<b>46</b>
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 70-71 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 72 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции.	ГД, АС		

		Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.		группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 73 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				6
		ПЗ 74-75 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 76 Контрольное занятие.	АС		
3	Спортивные игры				10
		ПЗ 77-80 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.	ГД, АС, РИ	Дополнительные контрольные нормативы, контрольные упражнения, (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 81 Контрольное занятие			
4	Плавание				6
		ПЗ 82-83 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 84– контрольное занятие.	АС		
	<b>Методико-практический раздел</b>				
1	Спортивные игры				8
		ПЗ 85-87 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия.	ГД, АС, РИ	Дополнительные контрольные нормативы, контрольные упражнения, (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	

		ПЗ 88 Контрольное занятие.			
2	Гимнастика				8
		ПЗ 89 -90 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 91 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита. Профессионально-прикладная гимнастика.	ГД, АС		
		ПЗ 92 Контрольное занятие.	АС		
<b>4 курс 7 семестр</b>					<b>42</b>
<b><i>Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.</i></b>					
1	Гимнастика				6
		ПЗ 93 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 94 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.	ГД, АС		
		ПЗ 95 Контрольное занятие.	АС		
<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>					
1	Спортивные игры				10
		ПЗ 96-99 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	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 100 Контрольное занятие.			
2	Плавание				8



		ПЗ 101 - 102 Совершенствован ие 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)	
		ПЗ 103 подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 104 контрольное занятие	АС		
3	Комплексные занятия				6
		ПЗ 105-107 Развитие физических качеств, круговая тренировка.	АС	Контрольные упражнения, (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Методико- практический раздел</b>					6
1	Спортивные игры				
		ПЗ 108-110 Совершенствование спортивно- технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.</b>					
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 111 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 112 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС		
		ПЗ 113 Контрольное занятие.	АС		
<b>ИТОГО</b>					<b>226</b>

### 5.6. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическая подготовка	Работа с учебной литературой Подготовка к практическим занятиям.	Для обучающихся основной подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа	16
2	Специальная физическая	Выполнение контрольных		20

	подготовка. Учебно-тренировочные занятия.	заданий Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	-Контрольное задание  Для специальной Б группы освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат -Проектное задание	
3	Методико-практический			20
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.			16
6			Подготовка к зачету	20
ИТОГО:				92

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 упражнения	Девушки					Юноши				
	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 перекладине 90 см (кол-во раз)	20	14	10	7	3					
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	16	9	7	4	0	13	8	6	3	0
Плавание 50 м (м, сек)	1.00	1.16	1.30	1,45	2,00	0,49	1,03	1,17	1,30	1,45

Средний балл за выполненные нормативы.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (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 нормативы

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

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

Шкала оценивания контрольного задания.

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

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	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
						13	10	9	7	5
Подтягивание на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	14	10	7	3					

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	16	9	7	4	0	13	8	6	3	0
Плавание 50 м (м, сек)	1.00	1.16	1.30	1,45	2,00	0,49	1,03	1,17	1,30	1,45

Критерии оценки.

Средний балл за выполненные нормативы.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

Шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	22-30	Соответствие названия содержанию. 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.

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с.)	16.3	17.6	18,0	18.4	18.8	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	45	36	31	25	16	50	38	32	25	16

Критерии оценки.

Средний балл за выполнение нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Балл	Описание
--------	------	----------

«отлично»	22-30	<p>Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, 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.</p>
«хорошо»	19-21	<p>Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.</p>
«удовлетворительно»	11-18	<p>Не определен уровень физической подготовленности. 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.</p>
«неудовлетворительно»	0-10	Работа не выполнена.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	18	13	9	6	3	45	33	27	20	15



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

Критерии оценки.

Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	22-30	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. 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.

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

## **5. Процедура проведения промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 3,4,5,6,7 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 контрольных нормативов.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4.

**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	31.05.03 Стоматология Направленность: стоматология
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения и изменения:

Изменить:

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

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		2	3	4	5	6	7
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>236</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>44</b>
Практические занятия (ПЗ)	230	36	24	36	46	46	42
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, в том числе сдача и групповые консультации	6				2	2	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
в период теоретического обучения	80	14	8	14	14	14	16
подготовка к сдаче зачета	12				4	4	4
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов	<b>328</b>						

**5.3. Тематический план практических занятий**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
<b>1 курс 2 семестр</b>					<b>36</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>					
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	АС	контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Специальная физическая подготовка.</b>					
1	Легкая атлетика				12

		ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 7-9 скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой. Смешанное передвижение.	АС		
		ПЗ 10 Контрольное занятие.	АС		
2	Гимнастика				14
		ПЗ 11-12 Общеразвивающие упражнения.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 13-14 Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.			
		ПЗ 18. Контрольное занятие.			
<b>2 курс 3 семестр</b>					<b>24</b>
	Гимнастика				2
		ПЗ 19 <b>Девушки.</b> Современные оздоровительные гимнастические системы. <b>Юноши.</b> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 20 Контрольное занятие.			
	Плавание				8
		ПЗ 21-23 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	
		ПЗ 24 Контрольное занятие.	АС		

				практических занятий)	
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1.	Комплексные занятия				4
		ПЗ 25-26 Развитие физических качеств.	АС	Дополнительные нормативы, контрольные упражнения, (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 27 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 28-29 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 30 Контрольное занятие.	АС		
<b>2 курс 4 семестр</b>					<b>36</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>					
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 31-32 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Скандинавская ходьба. Смешанное передвижение.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 33 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 34 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				8
		ПЗ 35-37 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры.	АС	Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка	

				реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
3	Плавание				10
		ПЗ 38-40 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 41 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС		
		ПЗ 42 Контрольное занятие.	АС		
<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>					
1	Гимнастика				10
		ПЗ 43-45 Атлетическая гимнастика	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 46-47 Современные оздоровительные гимнастические системы.	ГД		
		ПЗ 48 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 курс 5 семестр</b>					<b>46</b>
<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>					
1.	Гимнастика				10
		ПЗ 49-52 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	АС	Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 53 Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС		
1.	Плавание				14
		ПЗ 54-59 Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).	
		ПЗ 60 Контрольное занятие.	АС		

				- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Комплексные занятия				8
		ПЗ 61-64 Развитие физических качеств.	ГД	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Легкая атлетика				14
		ПЗ 65-70 Скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой, упражнения в движении. Адаптивные виды легкой атлетики.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 71 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 курс 6 семестр</b>					
1	Легкая атлетика				12
		ПЗ 72- 74 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Передвижение по пересеченной местности.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 75-76 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики.			
		ПЗ 77 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				8
		ПЗ 78-80 Развитие физических качеств,	АС	Контрольные упражнения,	



		упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры.		контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 81 Контрольное занятие.	АС		
1.3	Плавание				12
		ПЗ 82-86 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 87– контрольное занятие.	АС		
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Гимнастика				14
		ПЗ 88-90 Атлетическая гимнастика.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 91-93 <i>Девушки</i> . Упражнения из различных оздоровительных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши</i> . Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	АС		
		ПЗ 94 Контрольное занятие.	АС		
<b>4 курс 7 семестр</b>					<b>42</b>
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Гимнастика				12
		ПЗ 95-97 Атлетическая гимнастика.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 98-99 <i>Девушки</i> . Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.			

		Юноши. Упражнения на тренажерах.		группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 100 Контрольное занятие.	АС		
2	Плавание				12
		ПЗ 101-104 Совершенствование техники плавания.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 105 подготовка к выполнению контрольных нормативов.			
		ПЗ 106 – контрольное занятие			
3	Комплексные занятия				8
		ПЗ 107-110 Развитие физических качеств.	АС	Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
4	Легкая атлетика	ПЗ 111-112 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.			
		ПЗ 113-114 подготовка к выполнению контрольных нормативов			
		ПЗ 115 Контрольное занятие.			
ИТОГО					230

## 5.6. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическая подготовка	Работа с учебной литературой Подготовка к практическим занятиям.	Для обучающихся основной, подготовительной и	20

2	Специальная физическая подготовка.	Выполнение контрольных заданий Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание  Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат -Проектное задание	20
3	Методико-практический			20
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.			20
6	Подготовка к зачету			12
ИТОГО:				92

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**

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

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

Критерии оценки.

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	22-30	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. 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.
«неудовлетворительно»	0-10	Работа не выполнена.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во раз).	14	11	9	7	5	25	19	16	12	9

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

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

		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.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 5,6,7 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 контрольных нормативов.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4.

**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, набора 2023 года и последующие**

Специальность	31.05.03 Стоматология Направленность: стоматология
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения и дополнения:

Изменить:

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

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		2	3	4	5	6	7
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>236</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>44</b>
Практические занятия (ПЗ)	226	36	22	34	46	46	42
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, в том числе сдача и групповые консультации	10		2	2	2	2	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>92</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
в период теоретического обучения	72	14	4	10	14	14	16
подготовка к сдаче зачета	20		4	4	4	4	4
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов	<b>328</b>						

**5.3. Тематический план практических занятий**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
<b>1 курс 2 семестр</b>					<b>36</b>
<i>Общая физическая 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	АС	контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<i>Специальная физическая подготовка.</i>					
1	Легкая атлетика				12

		ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 7-9 скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой. Смешанное передвижение.	АС		
		ПЗ 10 Контрольное занятие.	АС		
2	Гимнастика				14
		ПЗ 11-12 Общеразвивающие упражнения.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 13-14 Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.			
		ПЗ 18. Контрольное занятие.			
<b>2 курс 3 семестр</b>					<b>22</b>
	Гимнастика				4
		ПЗ 19 <b>Девушки.</b> Современные оздоровительные гимнастические системы. <b>Юноши.</b> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 20 Контрольное занятие.			
	Плавание				8
		ПЗ 21-23 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	
		ПЗ 24 Контрольное занятие.	АС		



				практических занятий)	
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1.	Комплексные занятия				4
		ПЗ 25-26 Развитие физических качеств.	АС	Дополнительные нормативы, контрольные упражнения, (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 27 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 28 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 29 Контрольное занятие.	АС		
<b>2 курс 4 семестр</b>					<b>34</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>					
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 34-37 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Скандинавская ходьба. Смешанное передвижение.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 38 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 39 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				6
		ПЗ 40-43 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры.	АС	Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка	

				реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
3	Плавание				10
		ПЗ 44-47 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 48 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС		
		ПЗ 49 Контрольное занятие.	АС		
<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>					
1	Гимнастика				10
		ПЗ 42-43 Атлетическая гимнастика	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 44-45 Современные оздоровительные гимнастические системы.	ГД		
		ПЗ 46 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 курс 5 семестр</b>					<b>46</b>
<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>					
1.	Гимнастика				10
		ПЗ 47-50 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	АС	Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 51 Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС		
1.	Плавание				14
		ПЗ 52-57 Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).	
		ПЗ 58 Контрольное занятие.	АС		

				- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Комплексные занятия				8
		ПЗ 59-62 Развитие физических качеств.	ГД	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
1	Легкая атлетика				14
		ПЗ 63-68 Скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой, упражнения в движении. Адаптивные виды легкой атлетики.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 69 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 курс 6 семестр</b>					<b>46</b>
1	Легкая атлетика				12
		ПЗ 70- 72 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Передвижение по пересеченной местности.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 73-74 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики.			
		ПЗ 75 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				8
		ПЗ 76-78 Развитие физических качеств,	АС	Контрольные упражнения,	

		упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры.		контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 79 Контрольное занятие.	АС		
1.3	Плавание				12
		ПЗ 80-84 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 85– контрольное занятие.	АС		
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Гимнастика				14
		ПЗ 86 -88 Атлетическая гимнастика.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 89-91 <i>Девушки</i> . Упражнения из различных оздоровительных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши</i> . Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	АС		
		ПЗ 92 Контрольное занятие.	АС		
<b>4 курс 7 семестр</b>					<b>42</b>
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Гимнастика				12
		ПЗ 93 -94 Атлетическая гимнастика.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б	
		ПЗ 95-97 <i>Девушки</i> . Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.			

		Юноши. Упражнения на тренажерах.		группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 98 Контрольное занятие.	АС		
2	Плавание				12
		ПЗ 99-103 Совершенствование техники плавания.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 104 подготовка к выполнению контрольных нормативов.			
		ПЗ 105 – контрольное занятие			
3	Комплексные занятия				8
		ПЗ 106-108 Развитие физических качеств.	АС	Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
4	Легкая атлетика	ПЗ 109 -110 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике.			
		ПЗ 111-112 подготовка к выполнению контрольных нормативов			
		ПЗ 113 Контрольное занятие.			
ИТОГО					226

### 5.6. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическая подготовка	Работа с учебной литературой Подготовка к практическим занятиям.	Для обучающихся основной, подготовительной и	16

2	Специальная физическая подготовка.	Выполнение контрольных заданий Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание  Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат -Проектное задание	20
3	Методико-практический			20
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.			16
6	Подготовка к зачету			20
ИТОГО:				92

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 обучающихся специальной медицинской А группы.**

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

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

Шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	22-30	<p>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.            Использование мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.            Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«хорошо»	19-21	<p>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.</p>
«удовлетворительно»	11-18	<p>Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.            Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.            Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.            Соответствие установленным требованиям по оформлению.            Не определен уровень физической подготовленности.            Не обоснован подбор упражнений.            Не достаточное количество приведенных упражнений.            Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p>

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

4 семестр.

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

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

Шкала оценивания контрольного задания.

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.



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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

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

Критерии оценки.

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	22-30	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использование мобильного приложения «Здоровье». Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.
«хорошо»	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, полнота изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировка упражнений.
«неудовлетворительно»	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

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

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

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

**Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий.**

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

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

		положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировка упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетворительно»	0-10	Работа не представлена.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

## 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 3,4,5,6,7 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 контрольных нормативов.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» января 2024 г., протокол № 4.