лист дополнений и изменений

в рабочей программе дисциплины

«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» с 2024/2025 учебного года, набор 2023 года и последующие

Специальность	31.05.03 Стоматология
	Направленность: Оказание стоматологической помощи с учетом
	международных стандартов
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения и изменения:

Изменить:

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкос ть (академ. часов)
		1 курс 2 сег	местр		36
	Общая физичесн	кая подготовка.			
1	Комплексные зан	RИТRН			8
		ПЗ 1,2,3 развитие	ГД	-Входной контроль	
		физических качеств		(для обучающихся	
				основной,	
				подготовительной и	
				специальной А групп)	
		ПЗ 4 выполнение	AC	-Контрольные	
		контрольных		нормативы (для	
		нормативов входного		обучающихся	
		контроля		основной,	
				подготовительной и	
				специальной А групп)	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
	Специальная фи	зическая подготовка.			

1	Легкая атлетика				12
2	Гимнастика	ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 7 кроссовая подготовка ПЗ 8-9 Подготовка к выполнению контрольных нормативов ПЗ 10 Контрольное занятие.	ГД 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)	16
		ПЗ 11 Общеразвивающие упражнения. ПЗ 12-13 Общеразвивающие упражнения с предметами. ПЗ 14-17 Девушки. Аэробика. Базовые шаги, движения руками Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Юноши. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина). ПЗ 18 Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		2 курс 3 се	местр		22
	Гимнастика	ПЗ 19-20 Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы. НОноши. 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)	6

		П2 21 Уолгронгио	T		
		ПЗ 21 Контрольное занятие.			
	Плавание	занятис.			8
	Плавание	ПЗ 22-24	AC	Контрольные	0
		Совершенствование		упражнения,	
		навыка плавания, совершенствование		контрольные нормативы (для	
		техники плавания		обучающихся	
		кролем на груди, на		основной,	
		спине.		подготовительной и	
		ПЗ 25 Контрольное	AC	специальной А групп).	
		занятие.		- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
		ская подготовка	1		
1.	Комплексные занятия				2
		ПЗ 26 Развитие	AC	Дополнительные	
		физических качеств.		контрольные	
		•		нормативы для	
				обучающихся	
				основной,	
				подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от практических занятий)	
	Специальная д	 bизическая подготовка		практических запитии)	
1	Легкая				6
	атлетика				
		ПЗ 27 Развитие	ГД	Контрольные	
		физических качеств		нормативы (для	
		применительно к		обучающихся	
		легкой атлетике.		основной,	
		ПЗ 28 Подготовка к	AC	подготовительной и	
				OFFICIAL PROPERTY A PROPERTY A	
		выполнению		специальной А групп).	
		контрольных		- Подготовка реферата	
				- Подготовка реферата (для специальной Б	
		контрольных	AC	- Подготовка реферата	
		контрольных нормативов.	AC	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и	
		контрольных нормативов. ПЗ 29 Контрольное занятие. 2 курс 4 семестр	AC	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	34
	<u> </u>	контрольных нормативов. ПЗ 29 Контрольное занятие.	AC	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	
1	Легкая	контрольных нормативов. ПЗ 29 Контрольное занятие. 2 курс 4 семестр	AC	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	34 10
1	<u> </u>	контрольных нормативов. ПЗ 29 Контрольное занятие. 2 курс 4 семестр		- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
1	Легкая	контрольных нормативов. ПЗ 29 Контрольное занятие. 2 курс 4 семестр ская подготовка.	АС	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от	
1	Легкая	контрольных нормативов. ПЗ 29 Контрольное занятие. 2 курс 4 семестр ская подготовка. ПЗ 30-32 Развитие		- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) Контрольные	
1	Легкая	контрольных нормативов. ПЗ 29 Контрольное занятие. 2 курс 4 семестр ская подготовка. ПЗ 30-32 Развитие физических качеств		- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) Контрольные нормативы (для	
1	Легкая	контрольных нормативов. ПЗ 29 Контрольное занятие. 2 курс 4 семестр ская подготовка. ПЗ 30-32 Развитие физических качеств применительно к		- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) Контрольные нормативы (для обучающихся	

				Потготорио пофотото	
		контрольных		- Подготовка реферата	
		нормативов.	1.0	(для специальной Б	
		ПЗ 34 Контрольное	AC	группы и	
		занятие.		освобожденных от	
				практических занятий)	
2	Комплексные				6
	занятия				
		ПЗ 35-37 Развитие	ГД	Контрольные	
		физических качеств,		упражнения (для	
		спортивные и		обучающихся	
		подвижные игры.		основной,	
				подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
3	Плавание			практических запитии)	8
	Плаванис	ПЗ 38-39	ГД	Контролиция	O
			14	Контрольные	
		Совершенствование		упражнения,	
		техники плавания,		контрольные	
		игры и развлечения		нормативы (для	
		на воде.		обучающихся	
		ПЗ 40 подготовка к	AC	основной,	
		выполнению		подготовительной и	
		контрольных		специальной А групп).	
		нормативов		- Подготовка реферата	
		ПЗ 41 Контрольное	AC	(для специальной Б	
		занятие.		группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
	Специальная ф	ризическая подготовка	_		
1	Гимнастика				10
		ПЗ 42-43	ГД	Контрольные	
		Атлетическая		упражнения,	
		гимнастика		контрольные	
		ПЗ 44-45	ГД	нормативы (для	
		Современные	14	обучающихся	
		гимнастические		основной,	
				подготовительной и	
		системы.	A.C.	специальной А групп).	
	1	ПЗ 46 Контрольное	AC		
		*		- Полготовка пеферата	
		занятие.		- Подготовка реферата	
		*		(для специальной Б	
		*		(для специальной Б группы и	
		*		(для специальной Б группы и освобожденных от	
		занятие.		(для специальной Б группы и	
	06	занятие.		(для специальной Б группы и освобожденных от	46
		занятие.		(для специальной Б группы и освобожденных от	
1.	Общая (Гимнастика	занятие. 3 курс 5 семестр		(для специальной Б группы и освобожденных от	46
1.		занятие.		(для специальной Б группы и освобожденных от	
1.		занятие. 3 курс 5 семестр		(для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
1.		3 курс 5 семестр физическая подготовка ПЗ 47-51 Упражнения на		(для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) Контрольные	
1.		З курс 5 семестуфизическая подготовка ПЗ 47-51 Упражнения на тренажерах.		(для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) Контрольные упражнения (для обучающихся	
1.		3 курс 5 семестр физическая подготовка ПЗ 47-51 Упражнения на		(для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) Контрольные упражнения (для	

			T . ~		
		ПЗ 52	AC	- Подготовка реферата	
		Общеразвивающие		(для специальной Б	
		упражнения с		группы и	
		предметами.		освобожденных от	
				практических занятий)	
1.	Плавание				12
		ПЗ 53-57	ГД, АС	Контрольные	
			1 Д, АС	1 -	
		Совершенствование		упражнения,	
		техники плавания.		контрольные	
		Современные виды		нормативы (для	
		гимнастики в воде.		обучающихся	
		ПЗ 58 Контрольное	AC	основной,	
		занятие.		подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
	14			практических занятий)	
	Методико-пран	ктический раздел			
1	Комплексные				8
	занятия	HD 50 (2 B	ГП	П	
		ПЗ 59-62 Развитие	ГД	Дополнительные	
		физических качеств.		контрольные	
				нормативы,	
				контрольные	
				упражнения (для	
				обучающихся	
				основной,	
				подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
1		изическая подготовка	Т		1.4
1	Легкая				14
	атлетика	П2 62 60 Ипадарата	ГП АС	Voutnowy	
		ПЗ 63-68 Кроссовая,	ГД, АС	Контрольные	
		беговая подготовка.		упражнения,	
		Совершенствование		контрольные	
		технических		нормативы (для	
		приемов.		обучающихся	
		ПЗ 69 Контрольное	AC	основной,	
		занятие.		подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	
		3 курс 6 семест	'n	практических занятии)	46
1	Легкая	2 My po o comeci	<u>F</u>		14
	атлетика				11
			1		

		ПЗ 70-72 Развитие	ГД	Контрольные	
		физических качеств		упражнения,	
		применительно к		контрольные	
		легкой атлетике.		нормативы (для	
		ПЗ 73-75 Техника	ГД, АС	обучающихся	
		бега на длинные,	1 7, 110	основной,	
		средние и короткие		подготовительной и	
		дистанции.		специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
		Этафетный бег.			
		Кроссовая		(для специальной Б	
		подготовка.	1.0	группы и	
		ПЗ 76 Контрольное	AC	освобожденных от	
		занятие.		практических занятий)	
2	Комплексные				8
	занятия				
		ПЗ 77-79 Развитие	ГД, АС	Контрольные	
		физических качеств,		упражнения,	
		спортивные и		контрольные	
		подвижные игры.		нормативы (для	
		ПЗ 80 Контрольное	AC	обучающихся	
		занятие.		основной,	
		34111110.		подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				`	
				группы и	
				освобожденных от	
1.0	-			практических занятий)	1.0
1.3	Плавание				10
		ПЗ 81-84	AC	Контрольные	
		Совершенствование		упражнения,	
		техники плавания,		контрольные	
		игры и развлечения		нормативы (для	
		на воде.		обучающихся	
		Современные виды		основной,	
		гимнастики в воде.		подготовительной и	
		ПЗ 85- контрольное	AC	специальной А групп).	
		занятие.		- Подготовка реферата	
		34111110.		(для специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
	Mamaduua	muuaanni naadaa		практических занятий)	
1	_	тический раздел	<u> </u>		1.4
1	Гимнастика				14
		ПЗ 86-88	ГД	Контрольные	
		Атлетическая		упражнения,	
		гимнастика.		контрольные	
		ПЗ 89-91	ГД, АС	нормативы (для	
		Девушки.		обучающихся	
		Упражнения из		основной,	
		различных		подготовительной и	
				специальной А групп).	
		гимнастических			
		гимнастических			
		систем.		- Подготовка реферата	
		систем. Профессионально-		- Подготовка реферата (для специальной Б	
		систем.		- Подготовка реферата	

		Duoun Vanovara		политиналичи полити	
		<i>Юноши</i> . Упражнения на тренажерах.		практических занятий)	
		Элементы			
		кроссфита.			
		Профессионально-			
		прикладная			
		гимнастика.			
			AC	-	
		ПЗ 92 Контрольное	AC		
		занятие. 4 курс 7 семес ⁻			42
	Подготовка и в	ыполнение нормативнь			72
	требований ком		ux		
1	Гимнастика				12
		ПЗ 93-94	ГД	Контрольные	
		Атлетическая		упражнения,	
		гимнастика.		контрольные	
		ПЗ 95-97	ГД, АС	нормативы (для	
		Девушки.	F V	обучающихся	
		Упражнения из		основной,	
		различных		подготовительной и	
		гимнастических		специальной А групп).	
		систем.		- Подготовка реферата	
		Профессионально-		(для специальной Б	
		прикладная		группы и	
		гимнастика.		освобожденных от	
		Юноши. Упражнения		практических занятий)	
		на тренажерах.			
		Элементы			
		кроссфита.			
		ПЗ 98 Контрольное	AC	-	
		занятие.	110		
2	Плавание				12
		ПЗ 99-102	AC	Контрольные	
		Совершенствование		нормативы (для	
		техники плавания.		обучающихся	
		ПЗ 103 подготовка к	AC	основной,	
		выполнению		подготовительной и	
		контрольных		специальной А групп).	
		нормативов.		- Подготовка реферата	
		ПЗ 104– контрольное	AC	(для специальной Б	
		занятие		группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	<u></u>
3	Комплексные				8
	занятия				
		ПЗ 105-108	AC	Контрольные	
		Развитие физических		упражнения (для	
		качеств, круговая		обучающихся	
		тренировка.		основной,	
				подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
				практических занятий)	

4	Легкая	ПЗ 109-110	ГД	Контрольные	10
	атлетика	Развитие физических		упражнения,	
		качеств		контрольные	
		применительно к		нормативы (для	
		легкой атлетике.		обучающихся	
		ПЗ 111-112	AC	основной,	
		подготовка к		подготовительной и	
		выполнению		специальной А групп).	
		контрольных		- Подготовка реферата	
		нормативов		(для специальной Б	
		ПЗ 113 Контрольное	AC	группы и	
		занятие.		освобожденных от	
				практических занятий)	
				ИТОГО	226

5.6. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическая	Работа с учебной литературой	Для обучающихся	20
	подготовка	Подготовка к практическим	основной,	
2	Специальная	занятиям.	подготовительной и	20
	физическая	Выполнение контрольных	специальной А групп:	
	подготовка.	заданий Самостоятельное	-Контрольная работа	
3	Методико-	изучение нормативных	-Контрольное задание	16
	практический	требований комплекса ГТО,		
4	Подготовка и	ознакомление с нормативными	Для специальной Б	16
	выполнение	требованиями	группы и	
	нормативных	соответствующей возрастной	освобожденных от	
	требований на	ступени. https://www.gto.ru/	практических занятий:	
	основе нормативны		-Контрольная работа	
	требований		-Контрольное задание	
	комплекса ГТО.		-Реферат	
			-Проектное задание	
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		,	Девушк	И				Юноши	I	
упражнения					Оце	нка				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подтягивание из										
виса на высокой										
перекладине										
(кол-во раз)										
(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	`	Į	Тевушк і	И				Юноши		
упражнения	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	10	8	6	4	22	17	15	12	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	17	13	11	7	4	18	15	13	10	5
Плавание без учета времени (м)	55	40	30	25	20	40	30	25	20	15

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

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.
«удовлетвори тельно»	11-18	Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений.

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

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

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

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

Критерии оценки.

Средний балл за выполненные нормативы.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы

Ron posibilbie no	контрольные пормитивы для обучиющихся специальной медицинской и группы.									
Содержание	Девушки Юноши									
упражнения					Оце	енка				
jp.u	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

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

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.

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.
		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.
«удовлетвори тельно»	11-18	Не определен уровень физической подготовленности.
тельно»		Не обоснован подбор упражнений.
		Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения
		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.
//IOV/II C 7 7 2 777 7		упражнении. Пъвнострирован сооственными видео или фото.
«неудовлетво рительно»	0-10	Работа не представлена.

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

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

Содержание		Д	Цевушк	И		Юноши					
упражнения 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	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180	
с места толчком											
двух ног (см)											

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

Критерии оценки.

Средний балл за выполнение нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Оценка	Балл	Описание								
«онгично»	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.
«удовлетворите льно»	11-18	Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений.
«неудовлетвори тельно»	0-10	Работа не выполнена.

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

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

Содержание		Д	Тевушк і	И	Юноши							
упражнения	Оценка											
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на												
полу (кол-во	18	13	9	6	3							
раз).						45	33	27	20	15		
Наклон вперед из положения стоя	+16	+11	+8	+5	0	+16	+11	+8	+5	0		
на												
гимнастической												

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

Оценка	Балл	Описание						
«отлично»	22-30	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности.						

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

«неудовлетвори тельно»	0-10	Работа не представлена.
---------------------------	------	-------------------------

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

5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 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 2023 года и последующие

Специальность	31.05.03 Стоматология
	Направленность: Оказание стоматологической помощи с учетом
	международных стандартов
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения и изменения:

Изменить:

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоем кость (академ. часов)
		1 курс 2 сег		36	
	Общая физичест	кая подготовка.			
1	Комплексные зан	RИТRH			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	AC	-Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	Специальная фи	ізическая подготовка.			
1	Легкая атлетика				8

		ПЗ 5-7 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 8 Контрольное занятие.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от продужнения станурования совтаную променения станурования совтаную станурования станурования совтаную станурования совтаную станурования совтаную станурования совтаную станурования ста	
2	Спортивные игрі			от практических занятий)	14
	Спортивные игр	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. ПЗ 15 Контрольное занятие.	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)	17
3	Гимнастика				6
		ПЗ 16 Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. ПЗ 17 Девушки. Аэробика. Базовые шаги, движения руками Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Юноши. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).	AC	Контрольное задание Контрольные упражнения, 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.			
	2 курс 3сем	⊥ иестр		22
Гимнастика		_		4
	ПЗ 19 Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы. НОноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений. ПЗ 20 Контрольное занятие.	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				8
	ПЗ 21-23 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине. ПЗ 24 Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б	
			группы и освобожденных	
Обшая физиче	 ская подготовка		от практических занятий)	
Комплексные з				4
Споинальная д	ПЗ 25-26 Развитие физических качеств.	AC	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
Легкая атлетик				6
MAIDELE KENTOL	ПЗ 27 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).	U
	ПЗ 28 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	AC	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	ПЗ 29 Контрольное занятие.	AC		
	2 курс 4 семестр	1	'	34

	Общая физичест	кая подготовка.			
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 30 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).	
		ПЗ 31 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры.	AC	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 32 Контрольное занятие.	AC		
2	Комплексные зап				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				8
		ПЗ 35-37 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. ПЗ 38 Контрольное занятие.	АС	Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б	
				группы и освобожденных	
	Специальная фі	⊥ ıзическая подготовка	<u> </u>	от практических занятий)	
1	Спортивные игр				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)	-

	T		1		
		ПЗ 42 Подготовка к	AC		
		выполнению			
		контрольных			
		нормативов по			
		спортивным играм			
		ПЗ 43 Контрольное			
		занятие.			
2	Гимнастика				6
		ПЗ 44	ГД	Контрольные	
		Атлетическая		упражнения,	
		гимнастика		контрольные нормативы	
			DIF	(для обучающихся	
		ПЗ 45 Современные	ГД	основной,	
		гимнастические		1	
		системы.		подготовительной и	
		ПЗ 46 Контрольное	AC	специальной А групп).	
		занятие.		- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				группы и освобожденных	
				от практических занятий)	
		3 курс 5 семест	n		46
	06	<u> </u>	<u> </u>		
	,	физическая подготовка	!		
1.	Гимнастика				12
		ПЗ 47-51	ГД	Контрольные упражнения	
		Упражнения на	• •	(для обучающихся	
				основной,	
		тренажерах.			
		Профессионально-		подготовительной и	
		прикладная		специальной А групп).	
		гимнастика.		- Подготовка реферата	
		ПЗ 52	AC	(для специальной Б	
		Общеразвивающие		группы и освобожденных	
		упражнения с		от практических занятий)	
		предметами.		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
1.	Плавание				12
1.	Тілаванис	HD 52 57	EH AG	TC.	12
		ПЗ 53-57	ГД, АС	Контрольные	
		Совершенствование		упражнения,	
		техники плавания.		контрольные нормативы	
		Современные виды		(для обучающихся	
		гимнастики в воде.		основной,	
		ПЗ 58 Контрольное	AC	подготовительной и	
		занятие.		специальной А групп).	
		SMITTIO.		- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				`	
				группы и освобожденных	
				от практических занятий).	
	Методико-пр	актический раздел			
1	Комплексные	занятия			8
1	ROMINICACIDIC	ПЗ 59-62 Развитие	ГП	Лонониятан и к	U
			ГД	Дополнительные	
		физических качеств.		контрольные нормативы	
				(для обучающихся	
				основной,	
				подготовительной и	
				специальной А групп).	
				- Подготовка реферата	
				(для специальной Б	
				`	
				группы и освобожденных	

				от практических занятий)	
	Специальная фи	। изическая подготовка			
1	Легкая атлетика				14
		ПЗ 63-68 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной,	
		ПЗ 69 Контрольное занятие.	AC	подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		3 курс 6 семест	p		46
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 70-71 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 72 Техника бега	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной,	
		на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. ПЗ 73 Контрольное	ГД, АС	подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
2	Vолинакам 10 под	занятие.			6
	Комплексные зап	ПЗ 74-75 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры. ПЗ 76 Контрольное занятие.	ГД, АС АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	6
3	Спортивные игра	Ы			10
		ПЗ 77-80 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и	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)	

	I			T	
		игры.		_	
		ПЗ 81 Контрольное			
		занятие			
4	Плавание				6
		ПЗ 82-83	AC	Контрольные нормативы	
		Совершенствование		(для обучающихся	
		техники плавания,		основной,	
		игры и развлечения		подготовительной и	
		на воде.		специальной А групп).	
		Современные виды		- Подготовка реферата	
		гимнастики в воде.		(для специальной Б	
		ПЗ 84- контрольное	AC	группы и освобожденных	
		занятие.		от практических занятий)	
	Методико-прак	тический раздел			
1	Спортивные игр	 Ы			8
		ПЗ 85-87 Развитие	ГД, АС, РИ	Дополнительные	-
		физических качеств		контрольные нормативы,	
		применительно к		контрольные упражнения,	
		спортивным играм.		(для обучающихся	
		Изучение		основной,	
		специальных		подготовительной и	
		технических		специальной А групп).	
		приемов		- Подготовка реферата	
		совершенствования		(для специальной Б	
		точности передачи		группы и освобожденных	
		мяча, техники		от практических занятий)	
		бросков, прыжков и			
		передвижений в ходе			
		игры.			
		Самостоятельное			
		проведение части			
		занятия.			
		ПЗ 88 Контрольное			
		занятие.			
2	Гимнастика				8
		ПЗ 89-90	ГД	Контрольные	
		Атлетическая		упражнения,	
		гимнастика.		контрольные нормативы	
		ПЗ 91	ГД, АС	(для обучающихся	
		Девушки.	70	основной,	
		Упражнения из		подготовительной и	
		различных		специальной А групп).	
		гимнастических		- Подготовка реферата	
		систем.		(для специальной Б	
		Профессионально-		группы и освобожденных	
		прикладная		от практических занятий)	
		гимнастика.			
		Юноши. Упражнения			
		на тренажерах.			
		Элементы			
		кроссфита.			
		Профессионально-			
		прикладная			
		гимнастика.			
		ПЗ 92 Контрольное	AC	1	
		занятие.			
	L	5311/11110.	1	1	

		4 курс 7 семес	тр		42
	Подготовка и	выполнение нормативны	olX		
	требований к	омплекса ГТО.			
1	Гимнастика				6
		ПЗ 93 Атлетическая	ГД	Контрольные	
		гимнастика.		упражнения,	
		ПЗ 94	ГД, АС	контрольные нормативы	
		Девушки.		(для обучающихся	
		Упражнения из		основной,	
		различных		подготовительной и	
		гимнастических		специальной А групп).	
		систем.		- Подготовка реферата	
		Профессионально-		(для специальной Б	
		прикладная		группы и освобожденных	
		гимнастика.		от практических занятий)	
		Юноши. Упражнения		,	
		на тренажерах.			
		Элементы			
		кроссфита.			
		ПЗ 95 Контрольное	AC	1	
		занятие.			
	Специальная	ризическая подготовка			
	Спортивные из	гры			10
		ПЗ 96-99	ГД, АС, РИ	Контрольные	
		Совершенствование		упражнения,	
		спортивно-		контрольные нормативы	
		технической		(для обучающихся	
		подготовки.		основной,	
		Совершенствование		подготовительной и	
		тактической		специальной А групп).	
		подготовки.		- Подготовка реферата	
		Учебные игры и		(для специальной Б	
		соревнования.		группы и освобожденных	
		Судейство учебных		от практических занятий)	
		соревнований.			
		ПЗ 100 Контрольное			
-		занятие.			
,	Плавание	ПЗ 101-102	AC	Volumoni il io	8
			AC	Контрольные	
		Совершенствование техники плавания.		упражнения, контрольные нормативы	
		ПЗ 103 подготовка к	AC	(для обучающихся	
			AC	основной,	
		выполнению		подготовительной и	
		контрольных		специальной А групп).	
		нормативов. ПЗ 104 контрольное	AC	- Подготовка реферата	
		занятие	AC	(для специальной Б	
		заплінс		группы и освобожденных	
				от практических занятий)	
3	Комплексные			or aparta tooking suintinii)	6
_		ПЗ 105-107	AC	Контрольные	
		Развитие физических		упражнения, (для	
		качеств, круговая		обучающихся основной,	
		тренировка.		подготовительной и	
	I			специальной А групп).	1

				- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	•	тический раздел	I		6
1	Спортивные игри			7.0	
		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)	
		ыполнение нормативнь основе нормативных т			
	комплекса ГТО.		,		
1	Легкая атлетика				6
		ПЗ 111 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. ПЗ 112 подготовка к	ГД AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и	
		выполнению контрольных нормативов ПЗ 113 Контрольное занятие.	AC	специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	ı		ı	ИТОГО	226

5.6. Самостоятельная работа

				Трудоемкос
$N_{\underline{0}}$	Наименование	Виды самостоятельной	Формы текущего	ТЬ
Π/Π	раздела дисциплины	работы	контроля	(академ.
				часов)
1	Общая физическая	Работа с учебной	Для обучающихся основної	16
	подготовка	литературой Подготовка к	подготовительной и	
2	Специальная	практическим занятиям.	специальной А групп:	20
	физическая	Выполнение контрольных	-Контрольная работа	
	подготовка.	заданий Самостоятельное	-Контрольное задание	
	Учебно-тренировочны	изучение нормативных		
	занятия.	требований комплекса	Для специальной Б группы	
3	Методико-	ГТО, ознакомление с	освобожденных от	20
	практический	нормативными	практических занятий:	
4	Подготовка и	требованиями	-Контрольная работа	16
	выполнение	соответствующей	-Контрольное задание	
	нормативных	возрастной ступени.	-Реферат	
	требований на основе	https://www.gto.ru/	-Проектное задание	
	нормативных			

	требований комплекса ГТО.		
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		Д	Цевушк і	И				Юноши	[
упражнения					Оце	нка			Ī	
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Вес до 85 кг вес более 85 кг						15	12	9	/	3
Bee conce of Ri						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			Девушк	И				Юноши	1	
упражнения	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	10	8	6	4	22	17	15	12	9

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

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.

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

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

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

Содержание		Девушки				Юноши				
упражнения		Оценка								
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подтягивание из										
виса на высокой										
перекладине										
(кол-во раз)										
Вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг										
						13	10	9	7	5
Подтягивание										
на низкой	20	14	10	7	3					
перекладине 90										
см (кол-во раз)										

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

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.

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

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

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

		предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетво рительно»	0-10	Работа не представлена.

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

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

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

Критерии оценки.

Средний балл за выполнение нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

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

Критерии оценки,

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

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

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

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

Содержание		Į	Јевушк і	И		Юноши					
упражнения	Оценка										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
Сгибание и											
разгибание рук в											
упоре лежа на полу (кол-во	18	13	9	6	3						
раз).	10	13	9	0)	45	33	27	20	15	
Наклон вперед из	+16	+11	+8	+5	0	+16	+11	+8	+5	0	
положения стоя											
на											
гимнастической											
скамье за 1 мин											
(кол-во раз)											
Плавание 50 м	0,58	1,13	1,28	1,40	2,00	0,48	0,58	1,15	1,30	1,45	
(м, сек)											

Критерии оценки.

Средний балл за выполненные нормативов

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

Содержание		Д	Тевушк і	И		Юноши					
упражнения	Оценка										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (кол-во 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

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

Примерная тема контрольного задания для обучающихся специальной медицинской Б группы.

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

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

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

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

5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета 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 2023 года и последующие

Специальность	31.05.03 Стоматология
	Направленность: Оказание стоматологической помощи с учетом
	международных стандартов
Кафедра	Физической культуры

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения и изменения:

Изменить:

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкос ть (академ. часов)	
		1 курс 2 семес	тр		36	
	Общая физическая подготовка.					
1	Комплексные занятия				8	
		ПЗ 1,2,3 развитие физических качеств	ГД	Входной контроль (для обучающихся специальной А группы)		
		ПЗ 4 выполнение контрольных нормативов входного контроля	AC	контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических		

				занятий)	
	Специальная ф	изическая подготовка.			
1	Легкая атлетика				12
		ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. ПЗ 7-9 скандинавская ходьба, равномернопеременный бег в сочетании с ходьбой. Смешанное передвижение.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и	
		ПЗ 10 Контрольное занятие.	AC	освобожденных от практических занятий)	
2	Гимнастика			Julininn)	16
		ПЗ 11-12 Общеразвивающие упражнения. ПЗ 13-17 Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. ПЗ 18. Контрольное занятие.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		2 курс 3 сем	естр		22
	Гимнастика	ПЗ 19 Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы. Юноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений. ПЗ 20 Контрольное занятие.	гд	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	4
	Плавание	Пр 21 22	1.0	T.C.	8
		ПЗ 21-23 Совершенствование навыка плавания,	AC	Контрольные упражнения, контрольные	

	Общая физичес	совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине. ПЗ 24 Контрольное занятие.	AC	нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
1.	Комплексные				4
	специальная фі	ПЗ 25-26 Развитие физических качеств.	AC	Дополнительные нормативы, контрольные упражнения, (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
1	Легкая				6
	атлетика	ПЗ 27 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. ПЗ 28 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б	
		ПЗ 29 Контрольное занятие.	AC	группы и освобожденных от практических занятий)	
	06	2 курс 4 семестр			34
1	Пегкая физичес	кая подготовка.			8
	атлетика	ПЗ 30-31 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Скандинавская ходьба. Смешанное	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).	

		передвижение.		- Подготовка реферата (для специальной Б группы и	
		ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.	AC	освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 33 Контрольное	AC		
		занятие.			_
2	Комплексные занятия				6
3	Плавание	ПЗ 34-36 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры. ПЗ 37-39 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ΤД	Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся	10
		ПЗ 40 подготовка к выполнению контрольных нормативов ПЗ 41 Контрольное занятие.	AC	специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	Специальная фі	изическая подготовка			
1	Гимнастика	ПЗ 42-43 Атлетическая гимнастика ПЗ 44-45 Современные оздоровительные гимнастические системы. ПЗ 46 Контрольное	AC ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка	10
		занятие.		реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	46
		3 курс 3 семестр			70

	Общая (физическая подготовка			
1.	Гимнастика				10
		ПЗ 47-50 Упражнения на тренажерах. Профессиональноприкладная гимнастика.	AC	Контрольные упражнения (для обучающихся специальной А групп).	
		ПЗ 51 Общеразвивающие упражнения с предметами.	AC	- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
1.	Плавание				14
		ПЗ 52-57 Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде.	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся	
		ПЗ 58 Контрольное занятие.	AC	специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	Методико-прав	ктический раздел			
1	Комплексные занятия				8
	Споинальная ф	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)	
1	Легкая	изических пооготовки			14
	атлетика				11
		ПЗ 63-68 Скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой, упражнения в движении. Адаптивные виды	AC	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка	

Патоника Патоника	16 12
Занятие. Группы и освобожденных от практических занятий)	
Патавание Пат	
3 курс 6 семестр 3анятий) 3анятий) 3 курс 6 семестр 1	
Паткая атлетика	
Патетика Пато-72 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Передвижение по пересеченной местности. Пато-73 Контрольные виды легкой атлетики. Пато-75 Контрольное виды легкой атлетики. Пато-76 Развитие физических качеств, упражнения в данятия. АС Контрольные упражнения обучающихся специальной А группы и освобожденных от практических занятий)	
ПЗ 70-72 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Передвижение по пересеченной местности. ПЗ 73-74 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятия ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные упражнения, контрольные упражнения, контрольные упражнения, контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). — Подготовка реферата (для специальной А групп). — Подготовка реферата (для обучающихся специальной А групп). — Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
ПЗ 70-72 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Передвижение по пересеченной местности. ПЗ 73-74 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятия ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные нормативы (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) АС Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные нормативы (для обучающихся специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Передвижение по пересеченной местности. ПЗ 73-74 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятия ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) АС Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). — Подготовка реферата (для обучающихся специальной А групп). — Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
применительно к элементам легкой атлетике. Передвижение по перессеченной местности. ПЗ 73-74 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятия ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических качеств, упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
элементам легкой атлетике. Передвижение по пересеченной местности. ПЗ 73-74 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятия ТПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А группы и освобожденных от практических занятий) Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной Б группы и освобожденных от практических занятие. АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
атлетике. Передвижение по пересеченной местности. ПЗ 73-74 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятия ТПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). Подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
Передвижение по пересеченной местности. ПЗ 73-74 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятия ТПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные чормативы (для обучающихся специальной А групп). ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
пересеченной местности. ПЗ 73-74 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятия ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
Местности. ПЗ 73-74 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятие. АС Контрольные упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) Плавание П	
ПЗ 73-74 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятия. АС занятий)	
Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятие. Комплексные занятия ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятие. 2 Комплексные занятия ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
движении, адаптивные виды легкой атлетики. ПЗ 75 Контрольное занятие. Комплексные занятия ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
виды легкой атлетики. практических занятий) 2 Комплексные занятия АС 3 ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп).	
ПЗ 75 Контрольное занятий АС занятий	
Занятие Занятия Занятие ДС Контрольные упражнения, контрольные упражнения, контрольные нормативы (для объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное Занятие. ДС АС Реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) Плавание Плавани	
Тальные занятия Тальные занятия Тальные физических качеств, упражнения, контрольные физичного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. Тальные занятие. Тальные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) Тальные занятий Та	
ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения, контрольные нормативы (для объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
ПЗ 76-78 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных с специальной А групп). подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся специальной А групп) Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	8
физических качеств, упражнения, контрольные нормативы (для объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных специальной А групп). подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС реферата (для обучающихся специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
объема, элементы адаптивных специальной А групп). подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
адаптивных спортивных и групп). подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
спортивных и подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
подвижных игры. ПЗ 79 Контрольное занятие. АС реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
ПЗ 79 Контрольное анятие. АС реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
занятие. специальной Б группы и освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
группы и освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
освобожденных от практических занятий) 1.3 Плавание	
практических занятий) 1.3 Плавание	
1.3 Плавание	
1.3 Плавание	
	12
ПЗ 80-84 АС Контрольные	
Совершенствование упражнения,	
техники плавания, контрольные	
игры и развлечения на нормативы (для	
воде. Современные обучающихся	
виды гимнастики в специальной А	
воде. групп).	
ПЗ 85- контрольное АС - Подготовка	
занятие. реферата (для	
специальной Б	
группы и	
освобожденных от	
практических	
занятий)	
Методико-практический раздел	

1	Гимнастика				14
		ПЗ 86-88 Атлетическая	AC	Контрольные	
		гимнастика.		упражнения,	
		ПЗ 89-91	AC	контрольные	
		Девушки. Упражнения		нормативы (для	
		из различных		обучающихся	
		оздоровительных		специальной А	
		гимнастических		групп).	
		систем.		- Подготовка	
		Профессионально-		реферата (для	
		прикладная		специальной Б	
		гимнастика.		группы и	
		Юноши. Упражнения		освобожденных от	
		на тренажерах.		практических	
		Профессионально-		занятий)	
		прикладная		Í	
		гимнастика.			
		ПЗ 92 Контрольное	AC		
		занятие.			
		4 курс 7 семест	p		42
	Методико-пран	ктический раздел			
1	Гимнастика				12
		ПЗ 93-94 Атлетическая	AC	Контрольные	
		гимнастика.		упражнения,	
		ПЗ 95-97		контрольные	
		Девушки. Упражнения		нормативы (для	
		из различных		обучающихся	
		гимнастических		специальной А	
		систем.		групп).	
		Профессионально-		- Подготовка	
		прикладная		реферата (для	
		гимнастика.		специальной Б	
		Юноши. Упражнения		группы и	
		на тренажерах.		освобожденных от	
		ПЗ 98 Контрольное	AC	практических	
		занятие.		занятий)	
2	Плавание				12
		ПЗ 99-102	AC	Контрольные	
		Совершенствование		упражнения,	
		техники плавания.		контрольные	
		ПЗ 103 подготовка к		нормативы (для	
		выполнению		обучающихся	
		контрольных		специальной А	
		нормативов.		групп).	
		ПЗ 104 – контрольное]	- Подготовка	
		занятие		реферата (для	
				специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
				практических	
				занятий)	
3	Комплексные				6
	занятия				

		ПЭ 105 107	10	10	
		ПЗ 105-107	AC	Контрольные	
		Развитие физических		упражнения (для	
		качеств.		обучающихся	
				специальной А	
				групп).	
				- Подготовка	
				реферата (для	
				специальной Б	
				группы и	
				освобожденных от	
				практических	
				занятий)	
4	Легкая	ПЗ 108-110		Контрольные	12
	атлетика	Развитие физических		упражнения,	
		качеств		контрольные	
		применительно к		нормативы (для	
		элементам легкой		обучающихся	
		атлетике.		специальной А	
		ПЗ 111-112 подготовка		групп).	
		к выполнению		- Подготовка	
		контрольных		реферата (для	
		нормативов		специальной Б	
		_		группы и	
		ПЗ 113 Контрольное		освобожденных от	
		занятие.		практических	
				занятий)	
	1	1	1	ИТОГО	226

5.6. Самостоятельная работа:

№ π/π	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)				
1	Общая физическая	Работа с учебной	Для обучающихся	16				
	подготовка	литературой Подготовка	основной,					
2	Специальная	к практическим	подготовительной и	20				
	физическая	занятиям.	специальной А групп:					
	подготовка.	Выполнение	-Контрольная работа					
3	Методико-	контрольных заданий	-Контрольное задание	20				
	практический	Самостоятельное						
4	Подготовка и	изучение нормативных	Для специальной Б	16				
	выполнение	требований комплекса	группы и освобожденных					
	нормативных	ГТО, ознакомление с	от практических занятий:					
	требований на	нормативными	-Контрольная работа					
	основе нормативны	требованиями	-Контрольное задание					
	требований	соответствующей	-Реферат					
	комплекса ГТО.	возрастной ступени.	-Проектное задание					
		https://www.gto.ru/						
6	6 Подготовка к зачету							
	_		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		Девушки Юноши									
упражнения	Оценка										
. 1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
Сгибание и	14	10	8	6	4	22	17	15	12	9	
разгибание рук в											
упоре о											
гимнастическую											
скамью											
(количество раз)											
Поднимание	17	13	11	7	4	18	15	13	10	5	
туловища из											
положения лежа на											
спине за 20 сек											
(кол-во раз)											
Плавание без учета	55	40	30	25	20	40	30	25	20	15	
времени (м)											

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

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

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

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

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

Шкала оценивания контрольного залания.

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

		направленности.
«хорошо»	19-21	Иллюстрирован собственными видео или фото. 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.
«удовлетворител ьно»	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.
«неудовлетворит ельно»	0-10	Работа не представлена.

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

Критерии оценки.

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

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

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

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

Составить 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.
«удовлетворите льно»	11-18	Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений.
«неудовлетвор ительно»	0-10	Работа не выполнена.

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

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 методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения "Здоровье". Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.				
«хорошо»	19-21	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.				
«удовлетворител ьно»	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
		указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетворит ельно»	0-10	Работа не представлена.

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

5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

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