



Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

"Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.
Мечникова"

Министерства здравоохранения Российской Федерации

(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Ритмика и танец»

Специальность: 31.05.01 Лечебное дело

Направленность: Организация и оказание первичной медико-санитарной помощи
взрослому населению на принципах доказательной медицины

Рабочая программа факультативной дисциплины «Ритмика и танец» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 988 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело».

Составители рабочей программы дисциплины:

Явдошенко Е.О. заведующий кафедрой физической культуры, к. пед. н., доцент,
Малянова Е.Ю. старший преподаватель кафедры физической культуры

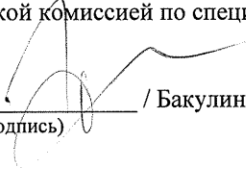
Рецензент:

Дудус А.Н., к.п.н. доцент кафедры физической подготовки Санкт-Петербургского имени В.Б.Бобкова филиала Российской таможенной академии


Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры
9 ноября 2023 г., Протокол № 3

Заведующий кафедрой  / Явдошенко Е.О./
(подпись)

Одобрено Методической комиссией по специальности 31.05.01 Лечебное дело
15 ноября 2023 г.

Председатель  / Бакулин И.Г./
(подпись)

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете
23 ноября 2023 г.

Председатель  / Артюшкин С.А. /
(подпись)

Дата обновления:

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	8
7. Оценочные материалы	9
8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	9
9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.....	10
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
Приложение А.....	13

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения факультативной дисциплины «Ритмика и танец» является формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей; развитие творческой самостоятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Ритмика и танец» относится к факультативным дисциплинам, основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень образования специалитет), направленность: Организация и оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению на принципах доказательной медицины. Дисциплина является факультативной.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 УК-7.1. Применяет принципы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	ИД-2 УК-7.2. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма
	ИД-3 УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	ИД-4 УК-7.4. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
ИД-1 УК-7.1.	Знает методы развития физических качеств, механизмы адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание
	Умеет использовать современные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств;	
ИД-2 УК-7.2.	Знает основные понятия здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и
	Умеет разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности с учетом	

	индивидуального здоровья.	освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Проектная работа
ИД-3 УК-7.3.	Знает методы планирования самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание
	Умеет рационально организовывать учебный процесс.	
ИД-4 УК-7.4.	Знает основы здорового образа жизни, влияние занятий ритмикой на организм.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Проектное задание
	Умеет постепенно и последовательно укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности.	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестр
		7
Контактная работа обучающихся с преподавателем	42	42
Аудиторная работа:	42	42
Лекции (Л)	2	2
Практические занятия (ПЗ)	38	38
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2	2
Самостоятельная работа:	30	30
в период теоретического обучения	26	26
подготовка к сдаче зачета	4	4
Общая трудоемкость:	академических часов	72
	зачетных единиц	2

5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Аннотированное содержание раздела дисциплины	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
1	Методика	Современные оздоровительные гимнастические	УК-7

	проведения занятий ритмикой	системы. Ритмическая гимнастика. Место и значение музыкальной ритмики в системе физического воспитания. Средства музыкальной выразительности, связь упражнений с мелодиями музыки. Связь упражнений с темпом, ритмом и структурой (построением) музыкальных произведений. Современные танцевальные направления в фитнесе.	
2	Ритмико танцевальные упражнения	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Построения, перестроения. Виды прыжков. Упражнения с предметами. Основы построения занятия ритмической гимнастикой. Ритмопластика. Танцевальные движения. Комплексы упражнений аэробной направленности.	УК-7

5.2. Тематический план лекций

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекций	Активные формы обучения	Трудоемкость (академических часов)
1	Методика проведения занятий ритмикой	Л.1 Ритмическая гимнастика. Место и значение музыкальной ритмики в системе физического воспитания. Средства музыкальной выразительности, связь упражнений с мелодиями музыки	-	2
ИТОГО:				2

5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
4 курс 7 семестр					38
1	Комплексные занятия				4
		ПЗ 1 Здоровый образ жизни. Развитие физических качеств.			
		ПЗ 2 выполнение контрольных нормативов входного контроля.		-Входной контроль (выполнение контрольных нормативов для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)	

2	Развитие физических качеств				8
		ПЗ -5 Развитие физических качеств применительно к ритмической гимнастике.		Контрольная работа	
		ПЗ 6 Подготовка к выполнению контрольных заданий.			
		ПЗ 7 Контрольное занятие.			
3	Гимнастика				6
		ПЗ 8 Общеразвивающие упражнения.		Контрольная работа	
		ПЗ 9. Построения, перестроения Базовые шаги, движения руками. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. ПЗ 10. Контрольное занятие.			
	Развитие гибкости и подвижности в суставах	ПЗ 11-13 Стретчинг. Упражнения в парах, группах. Ритмопластика. Комплексы упражнений под музыку.		Контрольная работа	6
	Танцевальная подготовка	ПЗ 14-16 Базовые шаги, движения руками. Основ построения композиции под музыку Ритмопластика. Стретчинг.		Контрольная работа	6
	Комплексные занятия	ПЗ 17-19 Основы построения занятия ритмической гимнастикой. Комплексы упражнений аэробной направленности.		-Контрольная работа	6
		ПЗ 20 Контрольное занятие.			
ИТОГО:					38

5.4. Тематический план семинаров не предусмотрен.

5.5. Тематический план лабораторных работ не предусмотрен

5.6. Самостоятельная работа:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Методика проведения занятий ритмикой	Работа с учебной литературой. Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.	Для обучающихся основной, подготовительной, специальной А группы: -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольное задание - Проектное задание	8
2	Ритмико танцевальные упражнения	Работа с учебной литературой. Подготовка к практическим занятиям. Подбор музыкального сопровождения. Подготовка танцевальной композиции.	Для обучающихся основной, подготовительной, специальной А группы: -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольное задание -Проектное задание	18
Подготовка к сдаче зачета.				4
ИТОГО:				30

5.6.1. Примерные темы для контрольного задания:

1. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности на основе ритмической гимнастики.
2. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности с использованием ритмической гимнастики.

5.6.2. Примерные темы проектной работы:

«Оценка эффективности использования современных оздоровительных систем».

Перечень шагов:

- Выбор источника данных в сети Интернет;
 - Сбор и анализ необходимых данных;
 - Расчет показателей, свидетельствующих об эффективности использования современных оздоровительных систем;
 - Формулирование студентами собственной точки зрения относительно использования современных оздоровительных систем;
 - Подготовка аналитического отчета, содержащего описание проделанной работы, а также расчеты и визуальное представление полученных результатов.
- Результат представляется в системе ЭИОС университета.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации общего характера. Для проведения занятий по дисциплине «Ритмика и танец» обучающиеся университета распределяются по учебным отделениям: основное, подготовительное и специальное - основная, подготовительная и специальная (А и Б) группы здоровья, с учетом состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и интересов обучающихся. На основе этих показателей каждый обучающийся попадает в одно из трех отделений для прохождения курса.

К основной группе относятся обучающиеся без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Допускаются к занятиям по физической культуре в полном объеме, а также к занятиям в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет. Разрешаются занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок, а участие в соревнованиях только при наличии допуска медицинской организации.

К специальной группе «А» относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающими выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам и сдачей специальных тестов.

К специальной группе «Б» относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронического заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия, обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением зрения, с нарушением слуха). Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Рекомендации для практических занятий. Обратит внимание на регулярное посещение занятий, на наличие соответствующей одежды. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Зapaзoмнaть принципы подбора упражнений.

Рекомендации для обучающихся, по подготовке проектной работы. Тема выбирается совместно с преподавателем из списка предложенных, возможно - интересующая обучающегося тема. Для работы необходимо подобрать литературу в библиотеке университета или других источниках, проанализировать материал, выделить ключевые понятия и подготовить проект в соответствии с требованиями.

7. Оценочные материалы

Оценочные материалы по дисциплине для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся включают в себя примеры оценочных средств (Приложение А к рабочей программе дисциплины), процедуру и критерии оценивания.

8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

8.1. Учебная литература:

1. Авсеенко Н. В. Организация и методика проведения общеразвивающих упражнений с предметами : учебно-методическое пособие / Н. В. Авсеенко, А. А. Бюркланд, Н. В. Гущина. –СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017. – 48 с.

https://sdo.szgmu.ru/pluginfile.php/514769/mod_resource/content/2/Авсеенко_Общеразвивающие%20упражнения.pdf

2.Бюркланд А.А. Методы развития координационных способностей и их значение в процессе формирования профессиональных умений и навыков: учебно-методическое пособие/А. А. Бюркланд, Н. В. Авсеенко, И. А. Венедиктова- СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова.- 2018.-32с.,

https://sdo.szgmu.ru/pluginfile.php/514757/mod_resource/content/1/Бюркланд_Методы%20развития.pdf

3.Бюркланд, А. А. Занятия физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы здоровья : учебно-методическое пособие / А. А. Бюркланд, Т. В. Серова, И. Г. Харчева. – СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2021. – 36 с.

https://sdo.szgmu.ru/pluginfile.php/788825/mod_resource/content/2/Бюркланд_Специальная%20медицинская%20группа.pdf

4.Серова Т.В. Фитнес как средство повышения физической подготовленности студентов медицинских вузов: учебно-методическое пособие / Т.В,Серова- СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова,2017.- 28с.

https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178072/mod_resource/content/1/Серова_Фитнес.pdf

5.Склярова И. В. Развитие гибкости на занятиях оздоровительной аэробикой: учебно-методическое пособие / И. В. Склярова. – СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2016. – 48 с.

https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/141492/mod_resource/content/3/Склярова_Развитие%20гибкости.pdf

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Наименования ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Национальная информационная сеть Спортивная Россия	http://www.topsport.ru
Спортивная Россия спортивный портал.	http://www.infosport.ru/minsport ,
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru

9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

9.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Информационные технологии
1	Методика проведения занятий ритмикой	Размещение учебных материалов и заданий для самостоятельной работы в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России https://sdo.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=3807
2	Ритмико танцевальные упражнения	

9.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса (лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства):

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
лицензионное программное обеспечение			
1	Dr. Web	1 год	Контракт № 175/2022-ЗК
2	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
лицензионное программное обеспечение отечественного производства			
1	Антиплагиат	1 год	Контракт № 6659
2	«WEBINAR (ВЕБИНАР)» ВЕРСИЯ 3.0	1 год	Контракт № 261/2023-ЭА
3	«Среда электронного обучения ЗКЛ»	1 год	Контракт № 254/2023-ЭА
4	TrueConf Enterprise	1 год	Контракт № 373/2022-ЭА
свободно распространяемое программное обеспечение			
1	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства			
1	Moodle	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense

9.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов	Режим доступа для обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
1.	Консультант Плюс	1 год	Контракт № 1067/2021-ЭА	-
2.	ЭБС «Консультант студента»	1 год	Контракт № 152/2022-ЭА	http://www.studmedlib.ru/
3.	ЭМБ «Консультант	1 год	Контракт № 307/2021-ЭА	http://www.rosmedlib.ru/

	врача»			
4.	ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	1 год	Контракт № 388/2022-ЭА	https://ibooks.ru
5.	ЭБС «IPRBooks»	1 год	Контракт № 387/2022-ЭА	http://www.iprbookshop.ru/special
6.	Электронно-библиотечная система «Букап»	1 год	Контракт № 345/2022-ЭА	https://www.books-up.ru/
7.	ЭБС «Издательство Лань»	1 год	Контракт № 311/2022-ЭА	https://e.lanbook.com/
8.	Образовательная платформа ЮРАЙТ	1 год	Контракт № 418/2021-М	https://urait.ru/

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий групповых и индивидуальных, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, ЛИТ АК, корп. 39, 1 этаж ауд. № 7,16,19, 2 этаж ауд. № 7. 3 этаж ауд. №2 ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России; оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

Оборудование: доска (меловая); стол преподавателя столы студенческие четырёхместные; стулья студенческие;

Технические средства обучения: мультимедиа проектор, ноутбук преподавателя, системный блок, монитор. Специальные технические средства обучения: Roger Pen (Индивидуальный беспроводной передатчик Roger в форме ручки), Roger MyLink (приемник сигнала системы Roger Pen) (для обучающихся с нарушениями слуха); IntelliKeys (проводная клавиатура с русским шрифтом Брайля с матовым покрытием черного цвета), (г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России).

Оборудование:

- спортивный зал 640 кв.м.,
- гимнастический зал 35 кв.м.,
- тренажерный зал 30 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит АЕ (корп.32), ауд. № 1, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19 ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России.

Министерство здравоохранения Российской Федерации
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет
имени И.И. Мечникова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся)

Специальность:	31.05.01 Лечебное дело
Направленность:	Организация и оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению в медицинских организациях
Наименование дисциплины:	Ритмика и танец

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
ИД-1 УК-7.1.	Знает методы развития физических качеств, механизмы адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание
	Умеет использовать современные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств;	
ИД-2 УК-7.2.	Знает основные понятия здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Проектная работа
	Умеет разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности с учетом индивидуального здоровья.	
ИД-3 УК-7.3.	Знает методы планирования самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание
	Умеет рационально организовывать учебный процесс.	
ИД-4 УК-7.4.	Знает основы здорового образа жизни, влияние занятий ритмикой на организм.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Проектное задание
	Умеет постепенно и последовательно укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности.	

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

Распределение оценочных средств по семестрам

Контрольное мероприятие	Общая сумма баллов за семестр	Шкала оценивания в баллах	Критерии начисления баллов
	4 курс 7 семестр		
Текущий контроль Аудиторная работа			
<i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп</i> - Входной контроль (выполнение трех контрольных нормативов)	20	12-20	средний балл 3,6-5
		6-11	средний балл 2-3,5
		1- 5	средний балл 1
-Контрольная работа	15	11-15	«отлично»
		7-10	«хорошо»
		1-6	«удовлетворительно»
		0	«неудовлетворительно»
<i>Для обучающихся, освобожденных от практических занятий и специальной группы Б.</i> - Контрольная работа	15	11-15	«отлично»
		7-10	«хорошо»
		1-6	«удовлетворительно»
		0	«неудовлетворительно»
Самостоятельная работа			
<i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп</i> -Контрольное задание	25	21-25	«отлично»
		15-20	«хорошо»
		6-14	«удовлетворительно»
		0-5	«неудовлетворительно»
<i>Для обучающихся, освобожденных от практических занятий и специальной группы Б.</i> -Контрольное задание	20	12-20	«отлично»
		6-11	«хорошо»
		1- 5	«удовлетворительно»
		0	«неудовлетворительно»
- Проектная работа	25	22-25	«отлично»
		19-21	«хорошо»
		1-18	«удовлетворительно»
		0	«неудовлетворительно»
Сумма баллов по результатам текущего контроля	60		

2.1. Для обучающихся основной, подготовительной групп и специальной А группы

2.1.1. Примеры входного контроля.

Контрольные нормативы для обучающихся основной и подготовительной групп.

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Челночный бег 4x10м(с.)	11,0	12,0	12,5	13,0	13,5	10,7	11,0	11,5	12,0	12,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	12	10	8	6	5	45	40	30	25	15
Прыжок в длину с места толчком	180	170	160	150	140	220	210	200	190	180

двух ног в см										
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Контрольные нормативы для обучающихся специальной А группы.

Характеристика направленности упражнения / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Д	36 и выше	31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и ниже
	Ю	37 и выше	33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и ниже
Поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Д	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже
	Ю	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	Д	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
	Ю	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже

Шкала оценивания в баллах	Критерии начисления баллов
12-20	средний балл 3,6-5
6-11	средний балл 2-3,5
1- 5	средний балл 1

2.1.4. Примеры контрольной работы

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

Для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп и специальной группы А:

Составить и провести комплекс упражнений на заданную тему с группой студентов:

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.
3. Комплекс упражнений для развития гибкости.
4. Комплекс упражнений с гантелями.
5. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.
6. Комплекс упражнений для координации движений.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	11-15	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для

Оценка	Балл	Описание
		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»	7-10	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.
«удовлетворительно»	1-6	Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений.
«неудовлетворительно»	0	Работа не выполнена.

2.1.6. Примеры контрольного задания.

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

1. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности на основе ритмической гимнастики.
2. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности с использованием ритмической гимнастики.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	21-25	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

Оценка	Балл	Описание
		<p>индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.</p> <p>Использования мобильного приложения “Здоровье”.</p> <p>Наличие аргументации при защите.</p> <p>Своевременность выполнения и предоставления работы.</p> <p>Наличие элементов творческой направленности.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«хорошо»	15-20	<p>Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«удовлетворительно»	6-14	<p>Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом</p>

Оценка	Балл	Описание
		индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетворительно»	0-5	Работа не представлена.

2.2. Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий

2.2.1. Примеры контрольной работы

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

1. Девушки. Ритмическая гимнастика.

Составить комплекс упражнений:

- для развития гибкости и подвижности в суставах,
- для развития координации движений.

2. Юноши. Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики.

Составить комплекс упражнений:

- с гантелями для развития силы мышц рук.
- для развития силы мышц ног.
- для развития силы мышц туловища.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	14-15	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.

Оценка	Балл	Описание
		Использования мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«хорошо»	12-13	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«удовлетворительно»	1-11	Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетворительно»	0	Не обоснован выбор упражнений. Не определен уровень физической подготовленности. Не соблюдена методической последовательности выполнения упражнений, нет дозировки упражнений. Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок. Была попытка выполнить задание.

2.2.3. Примеры контрольного задания.

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

1. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности на основе ритмической гимнастики.
2. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности с использованием ритмической гимнастики.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	12-20	<p>Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.</p> <p>Использования мобильного приложения “Здоровье”.</p> <p>Наличие аргументации при защите.</p> <p>Своевременность выполнения и предоставления работы.</p> <p>Наличие элементов творческой направленности.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«хорошо»	6-11	<p>Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.</p> <p>Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.</p> <p>Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.</p> <p>Соответствие установленным требованиям по оформлению.</p> <p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для</p>

Оценка	Балл	Описание
		предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«удовлетворительно»	1-5	Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетворительно»	0	Работа не представлена.

2.2.4. Примерные темы проектной работы:

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

«Оценка эффективности использования современных оздоровительных систем».

Перечень шагов:

- Выбор источника данных в сети Интернет;
- Сбор и анализ необходимых данных;
- Расчет показателей, свидетельствующих об эффективности использования современных оздоровительных систем;
- Формулирование студентами собственной точки зрения относительно использования современных оздоровительных систем;
- Подготовка аналитического отчета, содержащего описание проделанной работы, а также расчеты и визуальное представление полученных результатов.

Результат представляется в системе ЭИОС университета.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	22-25	Проблема проекта четко сформулирована, обоснована и имеет глубокий характер. Тема проекта раскрыта исчерпывающе, автор продемонстрировал глубокие знания, выходящие за

Оценка	Балл	Описание
		рамки программы. Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников. Способы работы достаточны и использованы уместно и эффективно, цели проекта достигнуты. Работа отличается творческим подходом, собственным оригинальным отношением автора к идее проекта. Подготовлена презентация проекта.
«хорошо»	19-21	Цель сформулирована, четко обоснована, дан подробный план ее достижения. Тема проекта раскрыта, автор показал знание темы. Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников. Использованные способы работы соответствуют теме и цели проекта, но являются недостаточными. Представлен развернутый обзор работы по достижению целей, заявленных в проекте. Работа самостоятельная, демонстрирующая серьезную заинтересованность автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества.
«удовлетворительно»	1-18	Цель сформулирована, обоснована, дан схематичный план ее достижения. Цель сформулирована, но план ее достижения отсутствует. Тема проекта раскрыта фрагментарно. Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников. Значительная часть используемых способов работы не соответствует теме и цели проекта. Использованные способы работы соответствуют теме и цели проекта, но являются недостаточными. Анализ заменен кратким описанием хода и порядка работы. Представлен краткий обзор работы по достижению целей, заявленных в проекте. Автор проявил незначительный интерес к теме проекта, не продемонстрировал самостоятельности в работе, не использовал возможности творческого подхода.
«неудовлетворительно»	0	Работа не выполнена.

3.Процедура проведения текущего контроля

Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А медицинских групп:

- выполнение контрольных нормативов
- контрольная работа
- контрольное задание.

Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:

- контрольная работа,

- контрольное задание,
- проектная работа.

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

Примерный перечень тем контрольных заданий

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

Составить индивидуальную программу занятий для правильной осанки на основе ритмической гимнастики.

Составить индивидуальную программу пластических упражнений на растяжку рук, колен, стоп, суставов с использованием ритмики и танца.

Шкала оценивания контрольного задания.

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

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

Критерии оценки, шкала *оценивания зачтено/не зачтено*

Оценка	Балл	Описание
«зачтено»	11-30	Демонстрирует полное понимание проблемы. Знает основные понятия в рамках обсуждаемого вопроса, методы изучения и их взаимосвязь между собой, практические проблемы и имеет представление о

Оценка	Балл	Описание
		перспективных направлениях разработки рассматриваемого вопроса
«не зачтено»	0-10	Демонстрирует непонимание проблемы. Не знает основные понятия, методы изучения, в рамках обсуждаемого вопроса не имеет представления об основных практических проблемах

5. Процедура проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет включает в себя:

- выполнение контрольного задания.