



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

«Спортивные игры»

**Специальность:** 31.05.01 Лечебное дело

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

Рабочая программа дисциплины «Спортивные игры» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по направлению подготовки 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:**

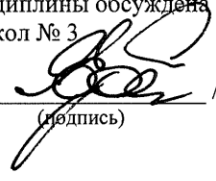
Явдошенко Е.О., зав. кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент;

Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры.

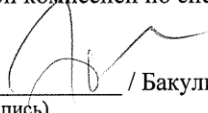
**Рецензент:**

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 .....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	18
7. Оценочные материалы .....	20
8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	20
9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.....	21
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	22
Приложение А.....	24

### 1. Цель освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Спортивные игры» является формирование культуры здоровья, мотивации у обучающихся на ведение здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Спортивные игры» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 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 входит в состав модуля «Физическая культура и спорт». Дисциплина является дисциплиной по выбору.

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

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

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
<b>ИД-1 УК 7.1</b>	<b>Знает</b> методы и средства развития физических качеств, техники и тактики спортивных игр.	Для обучающихся специальной А группы: -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы.  Для специальной Б группы и освобожденных от
	<b>Умеет</b> разбираться в вопросах физической культуры, применять техники спортивных игр в целях укрепления здоровья.	
	<b>Имеет навык</b> использования методов спортивных игр в целях укрепления здоровья.	

		<p>практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>- Реферат</li> </ul>
<b>ИД-2 УК 7.2</b>	<b>Знает</b> значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма.	<p>Для обучающихся специальной А группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Входной контроль</li> <li>-Контрольные нормативы</li> <li>-Контрольные упражнения</li> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>-Дополнительные контрольные нормативы.</li> </ul> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>- Реферат</li> </ul>
	<b>Умеет</b> адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье	
	<b>Имеет навык</b> использования техники и тактики спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма.	
<b>ИД-3 УК-7.3.</b>	<b>Знает</b> как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<p>Для обучающихся специальной А группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Входной контроль</li> <li>-Контрольные нормативы</li> <li>-Контрольные упражнения</li> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>-Дополнительные контрольные нормативы.</li> </ul> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>- Реферат</li> </ul>
	<b>Умеет</b> выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми	
	<b>Имеет навык</b> рациональной организации физической и интеллектуальной деятельности	
<b>ИД-4 УК 7.4</b>	<b>Знает</b> основные мероприятия оздоровительного характера.	<p>Для обучающихся специальной А группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Входной контроль</li> <li>-Контрольные нормативы</li> <li>-Контрольные упражнения</li> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>-Дополнительные контрольные нормативы.</li> </ul> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>- Реферат</li> <li>-Проектное задание</li> </ul>
	<b>Умеет</b> применять полученные знания для сохранения собственного здоровья и решения профессиональных задач.	
	<b>Имеет навык</b> пропаганды здорового образа жизни, применения техники и тактики спортивных игр для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма	

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

Вид учебной работы	Трудоёмкость	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>234</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
Практические занятия (ПЗ)	232	36	36	42	24	48	46
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2						2
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>94</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
в период теоретического обучения	90	12	16	18	12	16	16
подготовка к сдаче зачета	4						4
<b>Общая трудоёмкость:</b> академических часов	<b>328</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>36</b>	<b>64</b>	<b>68</b>
зачетных единиц							

#### 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	Общая физическая подготовка	Комплексные занятия. Упражнения из различных тем практического раздела программы и профессионально-прикладной физической культуры. Элементы современных гимнастических систем. Развитие функционального состояния организма, воспитание устойчивости к выполнению разнохарактерных приемов и действий комплексно и длительное время. Занятия на тренажерах. Проведение контроля (обязательные контрольные нормативы) за физической подготовленностью обучающихся.	УК 7
2	Учебно-тренировочные занятия.	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. Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия – специальной разминки; подготовка и выполнение контрольных нормативов по спортивным играм. Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники	УК 7

		бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	
3	Методико-практический	Основное содержание правил соревнований по спортивным играм. Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей. Развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта для физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.	УК 7
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.	Упражнения из видов спорта: -командные игры -плавание, -гимнастика. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты. Развитие координационных способностей. Контрольное выполнение нормативов на основе нормативных требований комплекса ГТО.	УК 7

## 5.2. Тематический план лекций не предусмотрен.

## 5.3. Тематический план практических занятий.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
<b>1 курс 1 семестр</b>					<b>36</b>
<b><i>Общая физическая подготовка.</i></b>					
1	Комплексные занятия				4
		ПЗ 1,2 ,3 развитие физических качеств	ГД	-Входной контроль (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)	
		ПЗ 4 выполнение контрольных нормативов входного контроля	АС	-Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата	

				(для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>				
1	Легкая атлетика				12
		ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 7 Контрольное занятие.	АС		
2	Спортивные игры				14
		ПЗ 8-11 Овладение основами техники владения мячом. Изучение коллективного взаимодействия, формирование навыков командных взаимодействий на тренировке и в ходе соревнований; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 13 Контрольное занятие.			
3	Гимнастика				6
		ПЗ 14 Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС	Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). -	



		<p>ПЗ 15 <i>Девушки.</i> Аэробика. Базовые шаги, движения руками Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. <i>Юноши.</i> Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).</p> <p>ПЗ 16 Контрольное занятие.</p>		Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>1 курс 2 семестр</b>					<b>36</b>
	Гимнастика				8
		<p>ПЗ 17-18 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p> <p>ПЗ 19 Контрольное занятие.</p>	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				10
		<p>ПЗ 20-24 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p> <p>ПЗ 25 Контрольное занятие.</p>	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	<b>Общая физическая подготовка</b>				
1.	Комплексные занятия				8
		ПЗ 26-27 Развитие физических качеств.	АС	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной,	

				подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>					
1	Легкая атлетика				10
		ПЗ 28-30 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.	АС		
		ПЗ 32 Контрольное занятие.	АС		
<b>2 курс 3 семестр</b>					<b>42</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>					
1	Легкая атлетика				12
		ПЗ 33-34 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 35 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры.	АС		
		ПЗ 36 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				6
		ПЗ 37-39 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
3	Плавание				12
		ПЗ 40-42 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ГД	Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) по плаванию. - Подготовка реферата	
		ПЗ 43 Контрольное занятие.	АС		

				(для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>					
1	Спортивные игры				12
		ПЗ 44-47 Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 48 Подготовка к выполнению контрольных нормативов по спортивным играм	АС		
		ПЗ 49 Контрольное занятие.			
2	Гимнастика				6
		ПЗ 50-51 Атлетическая гимнастика	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 52 Современные гимнастические системы.	ГД		
		ПЗ 53 Контрольное занятие.	АС		
<b>2 курс 4 семестр</b>					<b>24</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1.	Гимнастика				6
		ПЗ 54-55 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 56 Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС		

1.	Плавание				8
		ПЗ 57-59 Совершенствование техники плавания. Современные виды гимнастики в воде.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 60 Контрольное занятие.	АС		
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Комплексные занятия				2
		ПЗ 61 Развитие физических качеств.	ГД	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>					
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 62-64 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 65 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 курс 5 семестр</b>					<b>48</b>
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 66-67 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 68 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	ГД, АС		
		ПЗ 69 Контрольное занятие.	АС		

2	Комплексные занятия				8
		ПЗ 70-71 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 72 Контрольное занятие.	АС		
3	Спортивные игры				10
		ПЗ 73-76 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 78 Контрольное занятие			
4	Плавание				10
		ПЗ 79-81 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 82– контрольное занятие.	АС		
<b>Методико-практический раздел</b>					
1	Спортивные игры				4
		ПЗ 83-85 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и	

		бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия. ПЗ 86 Контрольное занятие.		освобожденных от практических занятий)	
2	Гимнастика				8
		ПЗ 87 -88 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 89 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита. Профессионально-прикладная гимнастика.	ГД, АС		
		ПЗ 90 Контрольное занятие.	АС		
<b>3 курс 6 семестр</b>					<b>46</b>
<b><i>Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.</i></b>					
1	Гимнастика				6
		ПЗ 91 Атлетическая гимнастика.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий).	
		ПЗ 92 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.	ГД, АС		
		ПЗ 93 Контрольное занятие.	АС		
<b><i>Учебно-тренировочные занятия</i></b>					
1	Спортивные игры				14

		ПЗ 94-97 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 98 Контрольное занятие.			
2	Плавание				6
		ПЗ 99-101 Совершенствование техники плавания.	АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 102 подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 103 контрольное занятие	АС		
3	Комплексные занятия				6
		ПЗ 104-107 Развитие физических качеств, круговая тренировка.	АС	Контрольные упражнения, (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	<b>Методико- практический раздел</b>				8
1	Спортивные игры				
		ПЗ 108-110 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	<b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.</b>				
1	Легкая атлетика				6

		ПЗ 111 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 112 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС		
		ПЗ 113 Контрольное занятие.	АС		
		ПЗ 114 Контрольное занятие.	АС		
ИТОГО					232

**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	Общая физическая подготовка	Работа с учебной литературой	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольная работа -Контрольное задание  Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат -Проектное задание	20
2	Учебно-тренировочные занятия	Работа с учебной литературой. Выполнение контрольных заданий (составление комплекс упражнений на заданную тему, индивидуальной программы тренировки, программы активного отдыха).		30
3	Методико-практический	Работа с учебной литературой Выполнение контрольных заданий - подготовка индивидуальной программы тренировки, программы активного отдыха.		30
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.	Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени.		10
5				Подготовка к зачету
ИТОГО:				4

**5.6.1. Темы рефератов:**

**Темы рефератов для обучающихся 1 курса.**



1. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
2. Гигиенический массаж и самомассаж.
3. Возрастные и половые особенности оздоровительной физической культуры.
4. Физическая тренировка здоровых людей.
5. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Современные системы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
7. Использование форм физической культуры в организации досуга и здорового образа жизни.
8. Современное Олимпийское движение.
9. Параолимпийское движение в мире.

### **Темы рефератов для обучающихся 2 курса.**

1. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
2. Функциональная активность человека, взаимосвязь физической и умственной деятельности.
3. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
4. Организация двигательной деятельности.
5. Личная гигиена и закаливание.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.
7. Физические качества и их развитие.
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Формирование технических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
10. Понятие о реабилитации, связь с физической культурой.
11. Утомление, переутомление. Их признаки и меры предупреждения.
12. Питание, его значение для роста и развития организма. Питание спортсмена.
13. Влияние стресса и депрессии на здоровье человека. Способы их преодоления.
14. Роль физических упражнений в профилактике простудных заболеваний.
15. Правила безопасного выполнения физических упражнений.
16. Виды спорта, способствующие освоению и формированию прикладных умений и навыков.
17. Национальные виды спорта.
18. Физические качества и их развитие.
19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
20. Виды спортивного туризма и их характеристика.

### **Темы рефератов для обучающихся 3 курса.**

1. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.
2. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
3. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов-медиков.
4. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
5. Тренажерные средства для общей физической подготовки, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов.
6. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах.
7. «Аутотренинг + физкультура» как средство повышения работоспособности.
8. Основы восстановления функций и тренированности организма человека.

9. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
10. Эндогенные и экзогенные факторы возникновения травм и их профилактика.
11. Дыхательные гимнастики, дыхательные практики, дыхательные тренажеры.
12. Реабилитация средствами физической культуры после кардиологических заболеваний.
13. Реабилитация средствами физической культуры после травм.
14. Использование физической культуры в геронтологии.

#### **5.6.2. Примеры контрольных работ:**

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 развития координации движений.
7. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с мячом с группой студентов.
8. Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.
9. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

#### **5.6.3. Примеры контрольных заданий:**

1. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.
2. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
3. Составить индивидуальную программу тренировки в избранной специализации.
4. Составить индивидуальную программу тренировки в избранной специализации с учетом профессии.

#### **5.6.4. 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 обучающиеся университета распределяются по учебным отделениям: основное, подготовительное и специальное. Распределение проводится в начале учебного года - основная, подготовительная и специальная (А и Б) группы здоровья, с учетом состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов обучающихся. На основе этих показателей каждый обучающийся попадает в одно из трех отделений для прохождения курса физической культуры.

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 клинико-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.

Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности.

Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в университете.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности обучающихся. Особенно важен активный отдых в каникулы. Желательно дополнительно заниматься: посещать секции, фитнес клуб и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности.

Рекомендации для практических занятий. Обратит внимание на регулярное посещение занятий, на наличие соответствующей спортивной одежды. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели нормативов по физической подготовленности. Запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц.

Рекомендации для обучающихся, освобожденных от практических занятий по подготовке реферата. Тема выбирается совместно с преподавателем из списка предложенных, возможно - интересующая обучающегося тема. Для работы с

рефератом необходимо подобрать литературу в библиотеке университета или других источниках, проанализировать материал, выделить ключевые понятия и подготовить реферат в соответствии с требованиями, для защиты реферата подготовить краткое сообщение.

Рекомендации для выполнения контрольных заданий.

Обучающиеся самостоятельно выполняют задание с соблюдением алгоритма действий и оформляется в соответствии с требованиями. Оно является интегральной формой проверки знаний, ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в самостоятельной работе. Занимающиеся должны овладеть специальной терминологией, командным голосом для построения группы, проведения строевых и порядковых упражнений, уметь найти ошибки, а также уметь составлять комплекс упражнений и правильно показывать упражнения.

Для получения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо выполнить все предусмотренные задания.

## **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. Чурганов О. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / О. А. Чурганов, С. Г. Круглов, Е. О. Явдошенко. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2016. – 200 с

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/71932/mod\\_resource/content/5/Теория%20и%20методика%20ФК.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/71932/mod_resource/content/5/Теория%20и%20методика%20ФК.pdf)

2. Гущина Н. В. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / Н. В. Гущина- СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017.-72с.

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178060/mod\\_resource/content/1/Гущина\\_Курс%20лекций.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178060/mod_resource/content/1/Гущина_Курс%20лекций.pdf)

Дополнительная литература:

3. Малянова Е.Ю. Методы развития выносливости на занятиях по физической культуре в медицинских вуза: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Малянова, Б.Н. Евстигнеев, И.Г. Харчева.-СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017.-48с

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178063/mod\\_resource/content/1/Малянова\\_Методы%20развития.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178063/mod_resource/content/1/Малянова_Методы%20развития.pdf)

4. 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.- 32 с.

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/221101/mod\\_resource/content/1/Бюркланд\\_Методы%20развития.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/221101/mod_resource/content/1/Бюркланд_Методы%20развития.pdf)

5. Явдошенко Е. О. Организация и методика проведения комплексных занятий по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е. О. Явдошенко, В. А. Кононов, С. В. Лушников. –СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2015. – 20 с.

[https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/114537/mod\\_resource/content/4/Комплексные%20задания%20по%20ФК.pdf](https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/114537/mod_resource/content/4/Комплексные%20задания%20по%20ФК.pdf)

6. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрищенко. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с. - ISBN 978-5-4479-0046-5. // Электронно-библиотечная система «Лань»:  
<https://e.lanbook.com/book/100838> (дата обращения: 14.09.2019).

## 8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

## 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	Общая физическая подготовка Учебно-тренировочные занятия. Методико-практический Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.	Размещение учебных материалов и заданий для самостоятельной работы в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России <a href="https://sdo.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=3744">https://sdo.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=3744</a>

### 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	<a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>
3.	ЭМБ «Консультант врача»	1 год	Контракт № 307/2021-ЭА	<a href="http://www.rosmedlib.ru/">http://www.rosmedlib.ru/</a>
4.	ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	1 год	Контракт № 388/2022-ЭА	<a href="https://ibooks.ru">https://ibooks.ru</a>
5.	ЭБС «IPRBooks»	1 год	Контракт № 387/2022-ЭА	<a href="http://www.iprbookshop.ru/special">http://www.iprbookshop.ru/special</a>
6.	Электронно-библиотечная система «Букап»	1 год	Контракт № 345/2022-ЭА	<a href="https://www.books-up.ru/">https://www.books-up.ru/</a>
7.	ЭБС «Издательство Лань»	1 год	Контракт № 311/2022-ЭА	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
8.	Образовательная платформа ЮРАЙТ	1 год	Контракт № 418/2021-М	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47.

Оборудование: доска (меловая); стол преподавателя, стул преподавателя, столы студенческие, стулья студенческие.;

Технические средства обучения: 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).

- 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

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)

<b>Специальность:</b>	31.05.01 Лечебное дело
<b>Направленность:</b>	Организация и оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению на принципах доказательной медицины
<b>Наименование дисциплины:</b>	Спортивные игры



## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
<b>ИД-1 УК 7.1</b>	<p><b>Знает</b> методы и средства развития физических качеств, техники и тактики спортивных игр.</p> <p><b>Умеет</b> разбираться в вопросах физической культуры, применять техники спортивных игр в целях укрепления здоровья.</p> <p><b>Имеет навык</b> использования методов спортивных игр в целях укрепления здоровья.</p>	<p>Для обучающихся специальной А группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Входной контроль</li> <li>-Контрольные нормативы</li> <li>-Контрольные упражнения</li> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>-Дополнительные контрольные нормативы.</li> </ul> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>- Реферат</li> </ul>
<b>ИД-2 УК 7.2</b>	<p><b>Знает</b> значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма.</p> <p><b>Умеет</b> адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье</p> <p><b>Имеет навык</b> использования техники и тактики спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма.</p>	<p>Для обучающихся специальной А группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Входной контроль</li> <li>-Контрольные нормативы</li> <li>-Контрольные упражнения</li> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>-Дополнительные контрольные нормативы.</li> </ul> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>- Реферат</li> </ul>
<b>ИД-3 УК-7.3.</b>	<p><b>Знает</b> как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Умеет</b> выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми</p> <p><b>Имеет навык</b> рациональной организации физической и интеллектуальной деятельности</p>	<p>Для обучающихся специальной А группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Входной контроль</li> <li>-Контрольные нормативы</li> <li>-Контрольные упражнения</li> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>-Дополнительные контрольные нормативы.</li> </ul> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Контрольная работа</li> <li>-Контрольное задание</li> <li>- Реферат</li> </ul>
<b>ИД-4 УК 7.4</b>	<b>Знает</b> основные мероприятия оздоровительного характера.	Для обучающихся специальной А группы:

	<b>Умеет</b> применять полученные знания для сохранения собственного здоровья и решения профессиональных задач.	-Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы.  Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат -Проектное задание
	<b>Имеет навык</b> пропаганды здорового образа жизни, применения техники и тактики спортивных игр для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма	

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

### Распределение оценочных средств по семестрам

№ п/п	Контрольное мероприятие (форма контроля)	Общая сумма баллов за семестр						Шкала оценивания в баллах	Критерии начисления баллов					
		2	3	4	5	6	7							
	Текущий контроль													
<b><i>1. Аудиторная работа</i></b>														
	<b><i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп</i></b> - Входной контроль	20						20	средний балл 3,5-5					
								5	средний балл ниже 3					
	- Контрольные нормативы для определения физической подготовленности.	15	15	15	15	15	15	14-15	средний балл 4,5-5					
								12-13	средний балл 4-4,5					
								2-11	средний балл 3-4					
								1	средний балл 1-3					
	- Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке	15	15	15	15	15	15	3-15	зачтено					
								0-2	не зачтено					
	- Дополнительные контрольные нормативы по выборы		20		20			4-20	средний балл 3,5-5					
								1-3	средний балл 1-3					
	<b><i>Для обучающихся, освобожденных от практических занятий и специальной группы Б.</i></b> - Подготовка и написание реферата	20	20	20	20	20	20	19-20	«отлично»					
													17-18	«хорошо»
														1-16

							0	Неудовлет.
<b>2. Самостоятельная работа</b>								
<b>2.1. Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А</b> 1.Контрольная работа	10	10	10	10	10	10	10	«отлично»
							8-9	«хорошо»
							1-7	Удовлет.
							0	Неудовлет.
2.Контрольное задание			20		20	20	19-20	«отлично»
							16-18	«хорошо»
							1-15	Удовлет.
							0	Неудовлет.
<b>2.2. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий и специальной группы Б.</b> 1. Контрольная работа	15	15	15	15	15	15	15	отлично»
							13-14	хорошо»
							1-12	Удовлет.
							0	Неудовлет.
2. Контрольное задание.			25	25	25	25	24-25	отлично»
							21-23	хорошо»
							1-20	Удовлет.
							0	Неудовлет.
3. Проектное задание	25	25					21-25	отлично»
							17-20	хорошо»
							1-16	Удовлет.
							0	Неудовлет.
Сумма баллов по результатам текущего контроля	60	60	60	60	60	60		

**2.1. Примеры оценочных средств и критерии оценивания для проведения текущего контроля обучающихся основной и подготовительной групп и специальной А группы.**

**2.1.1. Примеры входного контроля для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной групп.**

№ п/п	Содержание упражнения	Юноши				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 2 км (мин,с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	7.50	8.50	9.20	9.40	10.00
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см)	13	8	6	4	2
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	190	180
<b>Девушки</b>						
1.	Бег на 2 км (мин, с)	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50



(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 (кол-во раз)	18	15	12	10	8					
Прыжок в длину с места толчком двух ног в см	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
Бег 500м (мин,с.)	1,45	1,53	2,05	2,10	2,15					
Бег 1000м (мин,с.) (для <b>основной медицинской группы</b> )						3.30	4,00	4,20	4,40	5,00
Тест по профессиональн о-прикладной физической подготовке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз).	14	12	10	9	8	50	45	40	35	30
Тест по профессиональн о прикладной физической подготовке. Из виса на перекладине поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	8	6	4	2
Тест на общую Выносливость (девушки) Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг (для <b>основной медицинской группы</b> )	10.20	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес боле 70 кг	10.30	11.15	11.35	12.00	12.30					
Бег 3000 м (юноши)(мин,с.) вес до 85 кг(для <b>основной медицинской группы</b> )						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
Для подготовительной группы – тест Купера (см. таблицу ниже)										
Плавание 8 мин с учетом расстояния. Для специальной группы А без учета расстояния	300	250	200	150	100	400	350	300	250	200

### Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту Купера (для подготовительной группы)

Тест Купера - беговой тест, испытуемому необходимо бежать с повышенной интенсивностью в течение 12 минут.

Физическая подготовленность	оценка	Преодоленное расстояние, м			
		Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет
Очень плохая (20%)		<1600	<1550	<2100	<1950
Плохая (40%)	<b>1</b>	1600-1900	1550-1800	2100-2200	1950-2100
Удовлетворительная (60%)	<b>2</b>	1900-2100	1800-1900	2200-2500	2100-2400
Хорошая (75%)	<b>3</b>	2100-2300	1900-2100	2500-2750	2400-2600
Отличная (85%)	<b>4</b>	2300-2400	2100-2300	2750-3000	2600-2800
Превосходная (100%)	<b>5</b>	>2400	>2300	>3000	>2800

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

Характеристика направленности упражнения / пол	Оценка					
	5	4	3	2	1	
<i>Силовые способности мышц живота</i>						
Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз	Д	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	Ю	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже
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
<i>Силовые способности мышц ног</i>						

Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. Раз	Д	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	Ю	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
<i>Силовые способности мышц спины</i>						
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
<i>Силовые способности мышц плечевого пояса</i>						
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
<i>Оценка функциональной подготовленности</i>						
Тест Руфье - 30 приседаний за 45 сек.	Д, Ю	0,1-5	5,1-10	10,1-15	Более 15	
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).	Д, Ю	50 с	45 с	40с	30 с	

### Тесты оценки функциональной подготовленности (для специальной А группы)

#### Тест Руфье.

После 5 минутного нахождения в спокойном состоянии в положении сидя измеряется ЧСС (Р1).

Затем выполняется 30 приседаний за 45 сек.

Сразу по завершению упражнения измеряется ЧСС в первые 15 сек. (Р2) и в последние 15 сек. (Р3) первой минуты восстановления.

Результаты оцениваются по индексу, который рассчитывается по формуле:

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

0,1 – 5 состояние отличное (5 баллов),

5,1 – 10 – хорошее (4 балла),

10,1 – 15 – удовлетворительное (3 балла),

более 15 – неудовлетворительное (2 балла).

#### Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмеряется от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Критерии оценки, шкала оценивания контрольных нормативов

Обязательны к выполнению не менее 5 нормативов за семестр.

### Плавание для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

#### 2 курс

Вид	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

Плавание 8 мин (мин). Юноши	400	350	300	250	200
Девушки	300	250	200	150	100
Плавание кролем на груди 100 м.	Оценка техники плавания.				
Плавание кролем на спине 100 м.	Оценка техники плавания.				

## 2 курс

Вид	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Плавание 10 мин (м) Юноши	500	450	400	350	300
Девушки	400	350	300	250	200
Плавание кролем на груди 50 м (м, сек) для основной и подготовительной медицинских групп. Юноши	40	48	55	1.03	1.10
Девушки	54	1.02	1.12	1.20	б/в

## 3 курс

Вид	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Плавание 12 мин (м) Юноши	600	500	400	350	300
Девушки	500	400	300	250	200
Плавание кролем на груди 50 м (м, сек) для основной и подготовительной медицинских групп. Юноши	40	48	55	1.03	1.10
Девушки	54	1.02	1.12	1.20	б/в

### Требования спортивно-технической подготовки специальная группы А по плаванию.

Вид	зачтено
1 курс. Плавание без учета расстояния	Плавание 8 мин.
2 курс. Плавание без учета расстояния	Плавание 10 мин.
3курс. Плавание без учета расстояния	Плавание 12 мин.

Критерии оценки,

Оценка с учетом медицинских рекомендаций и ограничений. Обязательны к выполнению не менее 3 нормативов.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	14-15	средний балл 4,5-5
«хорошо»	12-13	средний балл 4-4,5
«удовлетворительно»	2-11	средний балл 3-4
«неудовлетворительно»	1	средний балл 1-3

### 2.1.3. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности. ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4.

Гимнастика – девушки.



Семестр	Контрольное требование	Критерии оценки
2-6	Составление композиции на степ платформе.	Составление конспекта занятия. Использование гимнастической терминология. Управление группой студентов. Использование, постановка, командного голоса.
	Составление комплекса упражнений с фитболом.	
	Составление комплекса упражнений с бодибаром.	
	Составление комплекса упражнений с гантелями.	
1-6	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.	
5-6	Проведение комплекса упражнений с группой.	
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений).	

### Мужчины - силовая подготовка (основная и подготовительная группы).

семестр	Контрольное требование	Критерии оценки
2	Жим штанги лежа	«свой» вес – 1 раз
	Приседания со штангой	«свой» вес – 1 раз
	Рывок гири	техника выполнения
3	Жим штанги лежа	«свой» вес – 1 раз
	Приседания со штангой	«свой» вес – 1 раз
	Толчок двух гирь по 16 кг от груди	техника выполнения
4	Жим штанги лежа	«свой» вес – 3 раза
	Приседания со штангой	«свой» вес – 3 раза
	Толчок штанги	техника выполнения
5	Жим штанги лежа	«свой» вес – 3 раза
	Приседания со штангой	«свой» вес – 3 раза
	Толчок штанги	техника выполнения
6-7	Жим штанги лежа	«свой» вес – 6 раз
	Приседания со штангой	«свой» вес – 6 раз
	Толчок двух гирь по 16 кг от груди	15 раз
	Жим штанги сидя	«свой» вес – 6 раз
	Толчок двух гирь по 16 кг от груди	20 раз

### Критерии оценивания контрольных упражнений для оценки спортивно-технической подготовленности - мужчины специальная А группы.

Выполнение контрольных упражнений в соответствии с рекомендациями врача.

Выполнение упражнения с малым весом, имитация упражнения.

Критерии оценки, шкала оценивания *зачтено/не зачтено*

Оценка	Балл	Описание
«зачтено»	15	средний балл выше 3,5-5
«не зачтено»	2	средний балл ниже 3 при условии выполнения упражнений

### 2.1.4. Дополнительные контрольные нормативы (по выбору, не более 3-х)

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

Содержание упражнения	Девушки	Юноши
	Оценка в баллах	

	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	23.00	22.00	21.00	19.00	18.00	20.00	18.00	16.00	15.00	14.00
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз).	7	5	3	1	-	14	12	10	7	4
Плавание 8 мин с учетом расстояния.	300	250	200	150	100	400	350	300	250	200
Плавание 50 м (м,с)	0,55	1,05	1,15	1,25	1,30	0,45	0,50	1,0	1,05	1,15

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	15-20	средний балл 4,5-5
«хорошо»	9-14	средний балл 4-4,5
«удовлетворительно»	4-8	средний балл 3-4
«неудовлетворительно»	0-3	средний балл 1-3

## 2.1. 5. Примеры контрольных работ:

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

#### Контрольная работа – составить комплекс упражнений.

##### Для обучающихся специальной группы А

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

1 семестр.

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

2 семестр.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.

3 семестр.

1. Комплекс упражнений для развития гибкости.

4 семестр.

1. Комплекс упражнений с гантелями.

2. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.

5 семестр.

1. Комплекс упражнений для развития координации движений.

2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом с группой студентов.

6 семестр.

1. Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.

2. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	10	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное

Оценка	Балл	Описание
		<p>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>Использования мобильного приложения “Здоровье”.</p> <p>Наличие аргументации при защите.</p> <p>Своевременность выполнения и предоставления работы.</p> <p>Наличие элементов творческой направленности.</p>
«хорошо»	8-9	<p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.</p>
«удовлетворительно»	1-7	<p>Не определен уровень физической подготовленности.</p> <p>Не обоснован подбор упражнений.</p> <p>Не достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировки упражнений.</p>
«неудовлетворительно»	0	Работа не выполнена.

### 2.1. 6. Примеры контрольных заданий:

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

**Контрольное задание – составить индивидуальную программу занятий.**

2 семестр. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности с учетом.

4 семестр. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

5 семестр. Составить индивидуальную программу тренировки в избранном адаптивном виде физической активности.

6 семестр. Составить индивидуальную программу тренировки в тренировке в избранном адаптивном виде физической активности с профессиональной направленностью.

Критерии оценки, шкала оценивания контрольных заданий.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	19-20	<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»	16-18	<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,</p>

Оценка	Балл	Описание
		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»	1-15	<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	Работа не представлена.

## 2.2. Примеры оценочных средств и критерии оценивания для проведения текущего контроля обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий

### 2.2.1. Примеры тем реферата

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

#### Темы рефератов для обучающихся 1 курса.

1. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
2. Гигиенический массаж и самомассаж.
3. Возрастные и половые особенности оздоровительной физической культуры.
4. Физическая тренировка здоровых людей.
5. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Современные системы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
7. Использование форм физической культуры в организации досуга и здорового образа жизни.
8. Современное Олимпийское движение.

## 9. Параолимпийское движение в мире.

### Темы рефератов для обучающихся 2 курса.

1. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
2. Функциональная активность человека, взаимосвязь физической и умственной деятельности.
3. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
4. Организация двигательной деятельности.
5. Личная гигиена и закаливание.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.
7. Физические качества и их развитие.
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Формирование технических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
10. Понятие о реабилитации, связь с физической культурой.
11. Утомление, переутомление. Их признаки и меры предупреждения.
12. Питание, его значение для роста и развития организма. Питание спортсмена.
13. Влияние стресса и депрессии на здоровье человека. Способы их преодоления.
14. Роль физических упражнений в профилактике простудных заболеваний.
15. Правила безопасного выполнения физических упражнений.
16. Виды спорта, способствующие освоению и формированию прикладных умений и навыков.
17. Национальные виды спорта.
18. Физические качества и их развитие.
19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
20. Виды спортивного туризма и их характеристика.

### Темы рефератов для обучающихся 3-4 курса.

1. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.
2. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
3. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов-медиков.
4. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
5. Тренажерные средства для общей физической подготовки, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов.
6. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах.
7. «Аутотренинг + физкультура» как средство повышения работоспособности.
8. Основы восстановления функций и тренированности организма человека.
9. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
10. Эндогенные и экзогенные факторы возникновения травм и их профилактика.
11. Дыхательные гимнастики, дыхательные практики, дыхательные тренажеры.
12. Реабилитация средствами физической культуры после кардиологических заболеваний.
13. Реабилитация средствами физической культуры после травм.
14. Использование физической культуры в геронтологии.

Критерии оценки, шкала оценивания реферата.

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

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	19-20	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«хорошо»	17-18	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты; в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
«удовлетворительно»	1-16	Имеются существенные отступления от требований к реферированию; в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
«неудовлетворительно»	0	Тема реферата не раскрыта, выявлено существенное непонимание проблемы или же реферат не представлен вовсе.

### 2.2.2. Примеры контрольных работ:

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

#### Контрольная работа – составить комплекс упражнений.

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

1 семестр.

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

2 семестр.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.

3 семестр.

1. Комплекс упражнений для развития гибкости.

4 семестр.

1. Комплекс упражнений с гантелями.

2. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.

5 семестр.

1. Комплекс упражнений для развития координации движений.

2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом с группой студентов.

6 семестр.

1. Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.

2. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	15	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений.

Оценка	Балл	Описание
		<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>
«хорошо»	13-14	<p>Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.</p>
«удовлетворительно»	1-12	<p>Не определен уровень физической подготовленности.</p> <p>Не обоснован подбор упражнений.</p> <p>Не достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировка упражнений.</p>
«неудовлетворительно»	0	Работа не выполнена.

### 2.2.3 Примеры контрольных заданий:

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

#### Контрольное задание – составить индивидуальную программу занятий.

2 семестр. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности с учетом.

4 семестр. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

5 семестр. Составить индивидуальную программу тренировки в избранном адаптивном виде физической активности.



6 семестр. Составить индивидуальную программу тренировки в тренировке в избранном адаптивном виде физической активности с профессиональной направленностью.

Критерии оценки, шкала оценивания контрольных заданий.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	24-25	<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»	21-23	<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,</p>

Оценка	Балл	Описание
		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»	1-20	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-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»	21-25	Проблема проекта четко сформулирована, обоснована и имеет глубокий характер. Тема проекта раскрыта исчерпывающе, автор

Оценка	Балл	Описание
		<p>продемонстрировал глубокие знания, выходящие за 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.</p>
«хорошо»	17-20	<p>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.</p>
«удовлетворительно»	1-16	<p>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.</p>
«неудовлетворительно»	0	Работа не выполнена.

### 3. Процедура проведения текущего контроля

Для обучающихся специальной А медицинской группы:

- входной контроль
- выполнение контрольных нормативов,
- контрольная работа
- контрольное задание,
- дополнительные контрольные нормативы
- контрольные упражнения.

Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:

- контрольная работа,
- контрольное задание,
- проектная работа,
- реферат.

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

##### Примерные темы 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 оздоровительной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

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

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

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

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