



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

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

Специальность: 30.05.02 Медицинская биофизика

Направленность: Биомедицинская физика и кибернетика

2024

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в системе электронного документооборота ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России	
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП	
Сертификат	11C08DD37C5678CF72030C7355B41753
Владелец	Сайганов Сергей Анатольевич
Действителен	с 22.10.2024 14:51:43 по 15.01.2026 14:51:43

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 года № 1002 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика»

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

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете 22 ноября 2024 г.

Председатель _____ /Артюшкин С.А./



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.....	4
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.....	8
8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	8
9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем	8
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11
Приложение А	12

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» является формирование у обучающегося способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере здравоохранения.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 30.05.03 Медицинская кибернетика (уровень образования специалитет), направленность: Цифровые технологии медицины и здравоохранения. Дисциплина является элективной.

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 и средства развития физических качеств, механизмы адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок.	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 практических занятий:
	Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания.	
	Имеет навык использования методов и средств физической культуры для самокоррекции собственного организма.	

		-Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат
ИД-2 УК-7.2.	Знает основы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	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 практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат
	Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.	
	Имеет навык использования методов и средств физической культуры в оздоровительных целях.	
ИД-3 УК-7.3.	Знает методические основы физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	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 практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат
	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.	
	Имеет навык применения средств физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.	
ИД-4 УК-7.4.	Знает основы здорового образа жизни.	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 практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат -Проектное задание
	Умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	Имеет навык подбора необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудовое мкость	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем	228	36	30	24	42	40	56

Практические занятия (ПЗ)	220	36	30	24	42	40	56
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	8			2	2	2	2
Самостоятельная работа:	100	12	18	12	20	18	20
в период теоретического обучения	84	12	18	8	16	14	16
подготовка к сдаче зачета	16			4	4	4	4
Общая трудоемкость: академических часов	328						

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 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.	УК 7

		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)
1 курс 1 семестр					36
<i>Общая физическая подготовка.</i>					
1	Комплексные занятия				6
		ПЗ 1-2 развитие физических качеств	ГД	-Входной контроль (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп)	
		ПЗ 3 выполнение контрольных нормативов входного контроля	АС	-Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп) - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
<i>Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.</i>					
1	Легкая атлетика				10

		ПЗ 4-6 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 8 Контрольное занятие.	АС		
2	Спортивные игры				10
		ПЗ. 9-12 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				10
		ПЗ 14-15 Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС	Контрольное задание, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и	

		<p>ПЗ 16-17 Девушки. Аэробика. Базовые шаги, движения руками. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Юноши. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).</p>		освобожденных от практических занятий)	
		<p>ПЗ 18 Контрольное занятие.</p>			
1 курс 2 семестр					30
	Гимнастика				12
		<p>ПЗ 19- 23 Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы. Юноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p>	ГД	<p>Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)</p>	
		<p>ПЗ 24 Контрольное занятие.</p>			
	Плавание				12
		<p>ПЗ 25-29 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p>	АС	<p>Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)</p>	

		ПЗ 30 Контрольное занятие.	АС		
Общая физическая подготовка					
1.	Комплексные занятия				6
		ПЗ 31-33 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)	
2 курс 3 семестр					24
Общая физическая подготовка.					
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 34-36 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры.	ГД АС	Контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 37 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				4
		ПЗ 38 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 39 Контрольное занятие.	АС		
Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.					
1	Спортивные игры				8
		ПЗ 40-41 Приобретение опыта в проведении подготовительной части	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).	

		занятия. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.		- Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 42 Подготовка к выполнению контрольных нормативов по спортивным играм	АС		
		ПЗ 43 Контрольное занятие.			
2	Гимнастика				4
		ПЗ 44 Современные гимнастические системы.	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 45 Контрольное занятие.	АС		
2 курс 4 семестр					42
<i>Общая физическая подготовка</i>					
1.	Гимнастика				10
		ПЗ 46-49 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 50 Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС		
1.	Плавание				16
		ПЗ 51-57 Совершенствование техники плавания.	ГД, АС	Контрольные упражнения, контрольные нормативы (для обучающихся основной,	

		Современные виды гимнастики в воде.		подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 58 Контрольное занятие.	АС		
	Методико-практический раздел				
1	Комплексные занятия				8
		ПЗ 59-62 Развитие физических качеств.	ГД	Дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
	Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.				
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 63-65 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 66 Контрольное занятие.	АС		
	3 курс 5 семестр				40
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 67-68 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 69 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	ГД, АС		
		ПЗ 70 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				6
		ПЗ 71-72	ГД, АС	Контрольные упражнения,	

		Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.		контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп). - Подготовка реферата (для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий)	
		ПЗ 73 Контрольное занятие.	АС		
3	Спортивные игры				8
		ПЗ 74-76 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 77 Контрольное занятие			
4	Плавание				8
		ПЗ 78-80 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 81– контрольное занятие.	АС		
Методико-практический раздел					
1	Спортивные игры				6
		ПЗ 82-83 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения, дополнительные контрольные нормативы (для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп).	

		<i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.			
		ПЗ 91 Контрольное занятие.	АС		
Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия					
1	Спортивные игры				8
		ПЗ 92-94 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 95 Контрольное занятие.			
2	Плавание				16
		ПЗ 96-100 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 101-102 подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 103 контрольное занятие	АС		
3	Комплексные занятия				6
		ПЗ 104-106 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)	
Методико- практический раздел					8
1	Спортивные игры				

		ПЗ 107-110 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)	
1	Легкая атлетика				8
		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 -113 подготовка к выполнению контрольных нормативов	АС		
		ПЗ 114 Контрольное занятие.	АС		
ИТОГО					228

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 Подготовка к практическим занятиям.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:	20
2	Специальная физическая подготовка.	Выполнение контрольных заданий Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО,	-Контрольная работа -Контрольное задание	24
3	Методико-практический	ознакомление с нормативными требованиями	Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:	20
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных	соответствующей возрастной ступени. https://www.gto.ru/	-Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат	20

	требований комплекса ГТО.		-Проектное задание	
6			Подготовка к зачету	16
			ИТОГО:	100

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

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

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

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

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%20занятия%20по%20ФК.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	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. 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 https://sdo.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=187

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 № 265-2023-ЗК
2.	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2012	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.

	R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core		
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	Договор № 133/2024-М
2.	«WEBINAR (ВЕБИНАР)» ВЕРСИЯ 3.0	1 год	Контракт № 211/2024-ЭА
3.	«Среда электронного обучения ЗКЛ»	1 год	Контракт № 121/2024-ЗЗЕП
4.	TrueConf Enterprise	1 год	Контракт № 216/2024-ЭА
свободно распространяемое программное обеспечение			
1.	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
2.	NVDA	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 № 97/2023-ЭА	https://www.studentlibrary.ru/
3.	ЭМБ «Консультант врача»	1 год	Договор № 824КВ/05-2023	http://www.rosmedlib.ru/
4.	ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	1 год	Договор № 207/2023-ЗЗЕП	https://ibooks.ru
5.	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart	1 год	Договор № 206/2023-ЗЗЕП	http://www.iprbookshop.ru/
6.	Электронно-библиотечная система «Букап»	1 год	Договор № 199/2023-ЗЗЕП	https://www.books-up.ru/
7.	ЭБС «Издательство Лань»	1 год	Договор № 200/2023-ЗЗЕП	https://e.lanbook.com/
8.	Образовательная платформа ЮРАЙТ	1 год	Договор № 155/2023-ПЗ	https://urait.ru/

9.	Электронные издания в составе базы данных НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU	1 год	Лицензионный договор № SU-7139/2024	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp
10.	Программное обеспечение «Платформа mb4» в части Справочно-информационной системы «MedBaseGeotar»	1 год	Лицензионный договор № 97/2024-ЗЗЕП	https://mbasegeotar.ru/
11.	Универсальные базы электронных периодических изданий ИВИС	1 год	Лицензионный договор № 116/2023-ЗЗЕП «Журналы России по медицине и здравоохранению» Лицензионный договор № 42/2023-ЗЗЕП «Индивидуальные издания»	https://dlib.eastview.com/
12.	Создание Виртуального читального зала Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ) для обслуживания удаленного пользователя	1 год	Лицензионный договор № 120/2024-М14	https://search.rsl.ru/

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (в соответствии со справкой о материально-техническом обеспечении).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспеченная доступом к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России (в соответствии со справкой о материально-техническом обеспечении).

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:	30.05.02 Медицинская биофизика
Направленность:	Биомедицинская физика и кибернетика
Наименование дисциплины:	Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
ИД-1 УК-7.1.	<p>Знает методы и средства развития физических качеств, механизмы адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок.</p> <p>Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания.</p> <p>Имеет навык использования методов и средств физической культуры для самокоррекции собственного организма.</p>	<p>Для обучающихся специальной А группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат
ИД-2 УК-7.2.	<p>Знает основы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p>Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.</p> <p>Имеет навык использования методов и средств физической культуры в оздоровительных целях.</p>	<p>Для обучающихся специальной А группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат
ИД-3 УК-7.3.	<p>Знает методические основы физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Имеет навык применения средств физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.</p>	<p>Для обучающихся специальной А группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Входной контроль -Контрольные нормативы -Контрольные упражнения -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат
ИД-4 УК-7.4.	Знает основы здорового образа жизни.	Для обучающихся специальной

	Умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	А группы: -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
	Имеет навык подбора необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.	

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
		1	2	3	4	5	6		
	Текущий контроль								
	1.Аудиторная работа								
	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - 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 выбору		20		20			4-20	средний балл 3,5-5
1-3								средний балл 1-3	
	Для обучающихся, освобожденных от практических занятий и специальной группы Б. - Подготовка и написание реферата	20	20	20	20	20	20	19-20	«отлично»
								17-18	«хорошо»
								1-16	Удовлетв.

							0	Неудовлет.
2. Самостоятельная работа								
2.1. Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А Контрольная работа	10	10	10	10	10	10	10	«отлично»
							8-9	«хорошо»
							1-7	Удовлет.
							0	Неудовлет.
Контрольное задание			20		20	20	19-20	«отлично»
							16-18	«хорошо»
							1-15	Удовлетв.
							0	Неудовлет.
2.2. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий и специальной группы Б. Контрольная работа	15	15	15	15	15	15	15	отлично»
							13-14	хорошо»
							1-12	Удовлетв.
							0	Неудовлетв.
Контрольное задание.			25	25	25	25	24-25	отлично»
							21-23	хорошо»
							1-20	Удовлетв.
							0	Неудовлетв.
Проектное задание	25	25					21-25	отлично»
							17-20	хорошо»
							1-16	Удовлетв.
							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, подготовительной и специальной А группы.

2.1.1. Примеры входного контроля.

Характеристика направленности упражнения / пол	Оценка в баллах					
	5	4	3	2	1	
Силовые способности мышц живота						
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
Силовые способности мышц ног						
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
Силовые способности мышц плечевого пояса						
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Д	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	Ю	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже

Критерии оценки, шкала оценивания *зачтено/не зачтено*

Оценка	Балл	Описание
«зачтено»	20	средний балл выше 3,5-5
«не зачтено»	5	средний балл ниже 3 при условии выполнения упражнений

2.1.2. Контрольные нормативы

для определения физической подготовленности обучающихся специальной А группы.

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

Характеристика направленности упражнения / пол		Оценка в баллах				
		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	29 с и ниже

Шкала оценивания физической подготовленности.

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 обучающихся.

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

Гимнастика.

Семестр	Контрольное требование	Критерии оценки
1-6	Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	Составление конспекта занятия. Использование гимнастической терминология. Управление группой студентов. Использование, постановка, командного голоса.
	Составление комплекса упражнений с мячом.	
	Составление комплекса упражнений с утяжелителем.	
1-6	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.	
5-6	Проведение комплекса упражнений с группой.	
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений).	

Шкала оценивания

Оценка в баллах				
5	4	3	2	1
Верный подбор упражнений. Соблюдена последовательность выполнения упражнений. Составление конспекта занятия. Использование гимнастической терминология. Управление группой студентов. Использование, постановка, командного голоса.	Верный подбор упражнений. Соблюдена последовательность выполнения упражнений. Нет конспекта занятия. Использование гимнастической терминология. Управление группой студентов. Использование, постановка, командного голоса.	Верный подбор упражнений. Соблюдена последовательность выполнения упражнений. Нет конспекта занятия. Использование гимнастической терминология. Нет управления группой студентов. Использование, постановка, командного голоса.	Верный подбор упражнений. Не соблюдена последовательность выполнения упражнений. Нет конспекта занятия. Не использована гимнастической терминология. Нет управления группой студентов. Не использован командный голос.	Была попытка выполнить задание

Плавание.

Вид	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1 курс. Плавание 8 мин. без учета расстояния	Выполнено без остановок и поддерживающих устройств	Выполнено с остановками	Выполнено при помощи поддерживающих устройств	Выполнено при помощи поддерживающих устройств с остановками	Была попытка выполнить задание
2 курс. Плавание 10 мин. без учета расстояния					
3 курс. Плавание 12 мин. без учета расстояния					

Тесты оценки функциональной подготовленности (для специальной А группы)

Тест Руфье.

После 5 минутного нахождения в спокойном состоянии в положении сидя измеряется ЧСС (P1).

Затем выполняется 30 приседаний за 45 сек.

Сразу по завершению упражнения измеряется ЧСС в первые 15 сек. (P2) и в последние 15 сек. (P3) 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 отмечается 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.

вид		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).	Д, Ю	50 с	45 с	40с	30 с	29 с и ниже

Критерии оценки, шкала оценивания *зачтено/не зачтено*

Оценка	Описание
«зачтено»	средний балл выше 3,5-5
«не зачтено»	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

Критерии оценки

Оценка	Описание
«отлично»	средний балл 4,5-5
«хорошо»	средний балл 4-4,5
«удовлетворительно»	средний балл 3-4
«неудовлетворительно»	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	Описание
«отлично»	<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>

	Наличие элементов творческой направленности.
«хорошо»	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»	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»	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.

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности с учетом.

Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

Составить индивидуальную программу тренировки в избранном адаптивном виде физической активности.

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

Критерии оценки, шкала оценивания контрольных заданий.

Оценка	Описание
«отлично»	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),

	<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»	<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>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«удовлетворительно»	<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 дозировка упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«неудовлетворительно»	Работа не представлена.

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

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности с учетом.

Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

Составить индивидуальную программу тренировки в избранном адаптивном виде физической активности.

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

Критерии оценки, шкала оценивания контрольных заданий.

Оценка	Описание
«отлично»	<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»	<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>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«удовлетворительно»	<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»	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	Описание
«отлично»	<p>Проблема проекта четко сформулирована, обоснована и имеет глубокий характер.</p> <p>Тема проекта раскрыта исчерпывающе, автор продемонстрировал глубокие знания, выходящие за рамки программы.</p> <p>Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников.</p> <p>Способы работы достаточны и использованы уместно и эффективно, цели проекта достигнуты.</p> <p>Работа отличается творческим подходом, собственным оригинальным отношением автора к идее проекта.</p> <p>Подготовлена презентация проекта.</p>
«хорошо»	<p>Цель сформулирована, четко обоснована, дан подробный план ее достижения.</p> <p>Тема проекта раскрыта, автор показал знание темы.</p> <p>Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников.</p> <p>Использованные способы работы соответствуют теме и цели проекта, но являются недостаточными.</p> <p>Представлен развернутый обзор работы по достижению целей, заявленных в проекте.</p>

Оценка	Описание
	Работа самостоятельная, демонстрирующая серьезную заинтересованность автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества.
«удовлетворительно»	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»	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,
- защита реферата.

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

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

3 семестр.

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	10	8	6	4	22	17	15	12	9
Поднимание туловища из	17	13	11	7	4	18	15	13	10	5

положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)										
Плавание без учета времени (м)	55	40	30	25	20	40	30	25	20	15

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

Критерии оценки, шкала *оценивания зачтено/не зачтено*

Оценка	Описание
«зачтено»	Средний балл 3-5
«не зачтено»	Средний балл 1-2

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

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

Шкала оценивания контрольного задания.

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

Критерии оценки, шкала *оценивания зачтено/не зачтено*

Оценка	Описание
«зачтено»	Средний балл 3-5
«не зачтено»	Средний балл 1-2

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

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

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

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

гимнастическую скамейку (кол-во раз).										
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	17	13	11	9	6	18	15	13	10	7
Плавание без учета временем (м)	35	28	23	20	15	50	38	27	20	15

Критерии оценки.

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

Критерии оценки, шкала *оценивания зачтено/не зачтено*

Оценка	Описание
«зачтено»	Средний балл 3-5
«не зачтено»	Средний балл 1-2

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

Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности с учетом индивидуального здоровья.

Шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Описание
«отлично»	<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>
«хорошо»	<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</p>

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

Критерии оценки, шкала *оценивания зачтено/не зачтено*

Оценка	Описание
«зачтено»	Средний балл 3-5
«не зачтено»	Средний балл 1-2

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

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

Контрольные нормативы для обучающихся специальной медицинской А группы.

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

Критерии оценки,

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

Критерии оценки, шкала *оценивания зачтено/не зачтено*

Оценка	Описание
«зачтено»	Средний балл 3-5
«не зачтено»	Средний балл 1-2

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

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

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

«удовлетворительно»	<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»	Работа не представлена.

Критерии оценки, шкала *оценивания зачтено/не зачтено*

Оценка	Описание
«зачтено»	Средний балл 3-5
«не зачтено»	Средний балл 1-2

Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

Составить комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.

Шкала оценивания контрольного задания.

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

Критерии оценки, шкала *оценивания зачтено/не зачтено*

Оценка	Описание
«зачтено»	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

Оценка	Описание
«не зачтено»	Демонстрирует непонимание проблемы. Не знает основные понятия, методы изучения, в рамках обсуждаемого вопроса не имеет представления об основных практических проблемах

6 семестр. Выполнение контрольного задания.

Примерные темы контрольных заданий.

Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

Оценка	Описание
«зачтено»	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.
«не зачтено»	Демонстрирует непонимание проблемы. Не знает основные понятия, методы изучения, в рамках обсуждаемого вопроса не имеет представления об основных проблемах. Работа не представлена.

5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

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

3 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов. Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

4 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов. Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

5 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольных нормативов. Для обучающихся специальной медицинской Б группы и освобожденных от практических занятий – выполнение контрольного задания.

6 семестр. Зачет включает в себя выполнение контрольного задани

