



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

«Физическая культура и спорт»

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	11С08DD37C5678CF72030C7355B41753
Владелец	Сайганов Сергей Анатольевич
Действителен	с 22.10.2024 14:51:43 по 15.01.2026 14:51:43

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий	6
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	10
7. Оценочные материалы.....	11
8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	12
9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем	13
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	15
Приложение А	16

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт» относится обязательной части 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 обязательной к изучению.

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 берегающие 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
ОПК-2. Способен выявлять и оценивать морфофункциональные, физиологические состояния и патологические процессы в организме человека, моделировать патологические состояния in vivo и in vitro при проведении биомедицинских исследований	ИД-1 ОПК-2.1. Использует знания о морфофункциональных особенностях, физиологических состояниях и патологических процессов в организме человека

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 основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы -Контрольная работа -Контрольное задание
	Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические	

	<p>мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания.</p> <p>Имеет навык использования методов и средств физической культуры для самокоррекции собственного организма.</p>	<p>Дополнительные контрольные нормативы</p> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <p>-Контрольная работа -Контрольное задание</p>
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>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</p> <p>-Контрольные нормативы -Контрольная работа -Контрольное задание</p> <p>Дополнительные контрольные нормативы</p> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <p>-Контрольная работа -Контрольное задание</p>
	<p>Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.</p>	
	<p>Имеет навык использования методы и средства физической культуры в оздоровительных целях.</p>	
ИД-3 УК-7.3.	<p>Знает методические основы физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</p> <p>-Контрольные нормативы -Контрольная работа -Контрольное задание</p> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <p>-Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат,</p>
	<p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.</p>	
	<p>Имеет навык применения физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.</p>	
ИД-4 УК-7.4.	<p>Знает основы здорового образа жизни.</p>	<p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</p> <p>-Контрольные нормативы -Контрольная работа -Контрольное задание</p> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <p>-Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат,</p>
	<p>Умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	
	<p>Имеет навык подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.</p>	
ИД-1 ОПК-2.1.	<p>Знает морфофункциональные особенности человека</p>	<p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</p> <p>-Контрольные нормативы -Контрольное задание</p> <p>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <p>-Контрольное задание -Реферат - Проектная работа</p>
	<p>Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья</p>	
	<p>Имеет навык применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		1	2
Контактная работа обучающихся с преподавателем	44	24	20
Лекции (Л)	2	2	-
Практические занятия (ПЗ)	42	22	20
Самостоятельная работа:	28	12	16
в период теоретического обучения	24	12	12
подготовка к сдаче зачета	4	-	4
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2	-	2
Общая трудоемкость: академических часов		72	
зачетных единиц		2	

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

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Аннотированное содержание раздела дисциплины	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
1	Теория физической культуры	Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой. Виды физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Этапы развития теории физической культуры. Функции и принципы физической культуры как социального явления. Физическая культура в различные периоды жизни человека. Здоровый образ жизни, правильное питание, профессиональная и индивидуальная гигиена.	УК-7 ОПК-2
2	Общая физическая подготовка	1. Комплексные занятия. Развитие физических качеств. Упражнения из различных видов спорта. 2. Гимнастика. Современные гимнастические оздоровительные системы. Атлетическая гимнастика. Прикладная гимнастика. 3. Плавание. Развитие общей выносливости. Совершенствование навыка плавания. 4. Легкая атлетика. Развития физических качеств. Совершенствование жизненно важных навыков. Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО	УК-7 ОПК-2

5.2. Тематический план лекций

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекций	Активные формы обучения	Трудоемкость (академических часов)
1	Теория физической культуры	Л.1 Введение в теорию физической культуры. Здоровый образ жизни,	-	2

		правильное питание, профессиональная и индивидуальная гигиена		
ИТОГО:				2

5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1 курс 1 семестр					22
1.	Общая физическая подготовка.				20
1.1	Комплексные занятия				4
		ПЗ 1 Здоровый образ жизни. Развитие физических качеств.			
		ПЗ 2 выполнение контрольных нормативов входного контроля.	АС	контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности	
1.2	Легкая атлетика				10
		ПЗ 3-5 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.		Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности	
		ПЗ 6 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.		Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности	
		ПЗ 7 Контрольное занятие.	АС		
1.3	Гимнастика				6
		ПЗ 8 Общеразвивающие упражнения.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	
		ПЗ 9. <i>Девушки</i> . Аэробика. Базовые шаги, движения руками. Физические упражнения локального			

		воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Юноши. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина). ПЗ 11. Контрольное занятие.			
1 курс 2 семестр					20
	Общая физическая подготовка.				
1.1	Гимнастика				4
		ПЗ 12, 13 Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы. Юноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.		Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Дополнительные контрольные нормативы	
1.2	Плавание				8
		ПЗ 14-16 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Дополнительные контрольные нормативы	
		ПЗ 17 Контрольное занятие.	АС		
1.3	Комплексные занятия	ПЗ 18 Развитие физических качеств.	АС	Дополнительные контрольные нормативы	4
1.4	Легкая атлетика				6
		ПЗ 19, 20 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.		Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Дополнительные контрольные нормативы	
		ПЗ 21 Контрольное занятие.	АС		
ИТОГО:					42

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	Теория физической культуры.	Работа с учебной литературой. Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем. Подготовка реферата. Проектная работа. Ознакомление и регистрация на сайте https://www.gto.ru/ Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета..	Для обучающихся основной, подготовительной, специальной А группы: -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание	12
2	Общая физическая подготовка.	Работа с учебной литературой. Подготовка реферата. Подготовка к практическим занятиям – составление комплексов упражнений на заданную тему.	Для обучающихся основной, подготовительной, специальной А группы: -Контрольная работа -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание - Реферат - Проектное задание	12
Подготовка к сдаче зачета.				4
ИТОГО:				28

5.6.1. Темы рефератов

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

7. Современное Олимпийское движение.
8. Параолимпийское движение в мире.

5.6.2. Примерные темы для контрольной работы:

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.
3. Комплекс упражнений для развития гибкости.
4. Комплекс упражнений с гантелями.

5.6.3. Примерные темы для контрольного задания:

1. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
2. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

5.6.3. 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. 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

2. 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

Учебно-методические пособия

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

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

2. Бученков, К. В. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» : методические рекомендации / К. В. Бученков, А. Б. Калитов, И. В. Складорова. – СПб. : Изд-во ФГБОУ ВО СЗГМУ им.

И. И. Мечникова Минздрава России, 2022. – 36 с.

https://sdo.szgmu.ru/pluginfile.php/756713/mod_resource/content/2/Бученков_Легкая%20атлетика-22.pdf

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

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

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

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

5. Каменский, Д. А. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : учебно-методическое пособие /Д. А. Каменский, К. А. Ефимов. – СПб. : Изд-во СЗГМУ им.

И. И. Мечникова, 2018. – 56 с.

https://sdo.szgmu.ru/pluginfile.php/514774/mod_resource/content/1/Каменский_Основы%20методики%20занятий.pdf

6.Малянова Е.Ю. Методы развития выносливости на занятиях по физической культуре в медицинских вузах: 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

7.Малянова, Е. Ю. Организация занятий по физической культуре со студентами медицинских вузов с использованием оздоровительного плавания: учебно-методическое пособие / Е. Ю. Малянова, Е. О. Явдошенко. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2019. – 52 с.

https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/309823/mod_resource/content/1/Малянова_Оздоровительное%20плавание.pdf

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

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

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	Теория физической культур	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	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА;

	MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core		Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3.	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4.	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
лицензионное программное обеспечение отечественного производства			
1.	Антиплагиат	1 год	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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий лекционного типа (в соответствии со справкой о материально-техническом обеспечении).

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, 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:	Физическая культура и спорт

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

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 основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы
	Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания.	-Контрольная работа -Контрольное задание Дополнительные контрольные нормативы
	Имеет навык использования методов и средств физической культуры для самокоррекции собственного организма.	Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание
ИД-2 УК-7.2.	Знает основы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы
	Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.	-Контрольная работа -Контрольное задание Дополнительные контрольные нормативы
	Имеет навык использования методы и средства физической культуры в оздоровительных целях.	Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание
ИД-3 УК-7.3.	Знает методические основы физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы
	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.	-Контрольная работа -Контрольное задание
	Имеет навык применения физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.	Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат,
ИД-4 УК-7.4.	Знает основы здорового образа жизни.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы
	Умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	-Контрольная работа -Контрольное задание
	Имеет навык подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.	Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат,

ИД-1 ОПК-2.1.	Знает морфофункциональные особенности человека	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы -Контрольное задание Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольное задание -Реферат - Проектная работа
	Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья	
	Имеет навык применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	

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

Распределение оценочных средств по семестрам

Контрольное мероприятие	Общая сумма баллов за семестр		Шкала оценивания в баллах	Критерии начисления баллов
	1	2		
Текущий контроль				
<i>Аудиторная работа</i> <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп</i>				
- Входной контроль (выполнение трех контрольных нормативов)	10		10 5	средний балл 3,5-5 средний балл ниже 1-3
- Контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Обязательны к выполнению не менее 5 нормативов за семестр.	15	15	14-15 12-13 3-11 1	средний балл 4,5-5 средний балл 4-4,5 средний балл 3-4 средний балл 3
- Дополнительные контрольные нормативы по выборы (не более трех)		5	4-5 1-3	средний балл 3,5-5 средний балл 1-3
Самостоятельная работа				
<i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп</i> 1.Контрольная работа	15	15	14-15 12-13 1-11 0	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
2.Контрольное задание		25	23-25 20-22 1-19 0	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
3.Подготовка и написание реферата	20		19-20 16-18 1-15 0	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»

<i>Для обучающихся, освобожденных от практических занятий и специальной группы Б.</i> 1.Контрольная работа	15	15	14-15	«отлично»
			12-13	«хорошо»
			1-11	«удовлетворительно»
			0	«неудовлетворительно»
2.Контрольное задание		25	22-25	«отлично»
			19-21	«хорошо»
			1-18	«удовлетворительно»
			0	«неудовлетворительно»
3.Подготовка и написание реферата	20	20	19-20	«отлично»
			16-18	«хорошо»
			1-15	«удовлетворительно»
			0	«неудовлетворительно»
4. Проектная работа	25		22-25	«отлично»
			19-21	«хорошо»
			1-18	«удовлетворительно»
			0	«неудовлетворительно»
Сумма баллов по результатам текущего контроля	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.

Для обучающихся основной и подготовительной групп.

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

Для обучающихся специальной А группы.

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

Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	Д	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
	Ю	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже

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

2.1.2. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

Для основной и подготовительной медицинских групп.

Содержание упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
Бег 100 м(с)	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
Бег на 2 км (мин,с) (12-минутный бег-тест Купера для подготовительной группы)	7.50	8.50	9.20	9.40	10.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	6	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см)	13	8	6	4	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	190	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	50	40	30	20	10
Девушки					
Бег на 100 м (с)	16.3	17.6	18.0	18.4	18.8
Бег на 2 км (мин, с). 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	8	7
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	16	9	7	5	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	40	30	20	15	10

Для подготовительной группы:

Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту Купера

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

Физическая		Преодоленное расстояние, м
------------	--	----------------------------

подготовленность	Баллы	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет
Очень плохая (20%)	0	<1600	<1550	<2100	<1950
Плохая (40%)	1	1600-1900	1550-1800	2100-220	1950-2100
Удовлетворительная (60%)	2	1900-2100	1800-1900	2200-2500	2100-2400
Хорошая (75%)	3	2100-2300	1900-2100	2500-2750	2400-2600
Отличная (85%)	4	2300-2400	2100-2300	2750-3000	2600-2800
Превосходная (100%)	5	>2400	>2300	>3000	>2800

Обязательны к выполнению не менее 5 нормативов за семестр.

- оценка «зачтено» выставляется, если средний балл за выполнение контрольных нормативов выше 3;

- оценка «не зачтено» выставляется, если средний балл ниже 3.

Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности обучающихся специальной медицинской А группы.

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	

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

Критерии, шкала оценки.

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

2.1.3. Дополнительные контрольные нормативы (по выбору, не более 3-х) для обучающихся основной, подготовительной и специальной А группы

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Челночный бег 4x10м(с.)	11,0	12,0	12,5	13,0	13,5	10,7	11,0	11,5	12,0	12,5
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	18	15	12	10	8					
Бег 500м (мин.,с.)	1,45	1,53	2,05	2,10	2,15					
Бег 1000м (мин.,с.)						3,30	4,00	4,20	4,40	5,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	14	12	10	9	8	50	45	40	35	30
Из виса на перекладине поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	8	6	4	2
Плавание 8 мин с учетом расстояния. Для специальной группы А без учета расстояния (зачтено/не зачтено)	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, шкала оценки.

Балл	Описание
4-5	средний балл 3,5-5
1-3	средний балл 1-3

2.1.4. Примеры тем реферата

ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

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

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.

2.1.5. Примеры контрольной работы

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

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

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

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

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	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 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>
«удовлетворительно»	<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.</p>
«неудовлетворительно»	Работа не выполнена.

2.1.6. Примеры контрольного задания.

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

1. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
2. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Описание
«отлично»	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.

	<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. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Наличие обоснования выбранных упражнений.</p> <p>Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений.</p> <p>Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета),</p> <p>Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.</p> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«удовлетворительно»	<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. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полнота изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировка упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«неудовлетворительно»	Работа не представлена.

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

2.2.1. Примеры тем реферата

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

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

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.
-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.2.2. Примеры контрольной работы

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

1. Девушки. Ритмическая гимнастика.

Составить комплекс упражнений:

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

2. Юноши. Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики.

Составить комплекс упражнений:

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

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	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> <p>Иллюстрирован собственными видео или фото.</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 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»	Не определен уровень физической подготовленности.

	<p>Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировка упражнений. Иллюстрирован собственными видео или фото.</p>
«неудовлетворительно»	<p>Не обоснован выбор упражнений. Не определен уровень физической подготовленности. Не соблюдена методической последовательности выполнения упражнений, нет дозировки упражнений. Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок. Была попытка выполнить задание.</p>

2.2.3. Примеры контрольного задания.

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

1. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
2. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Критерии оценки, шкала оценивания.

Оценка	Описание
«отлично»	<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. Использование мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.</p>

	Иллюстрирован собственными видео или фото.
«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.

2.2.4. Примерные темы проектной работы:

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4, ИД-1 ОПК -4.1

«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> <p>Работа самостоятельная, демонстрирующая серьезную заинтересованность автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества.</p>
«удовлетворительно»	<p>Цель сформулирована, обоснована, дан схематичный план ее достижения.</p> <p>Цель сформулирована, но план ее достижения отсутствует.</p> <p>Тема проекта раскрыта фрагментарно.</p> <p>Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников.</p> <p>Значительная часть используемых способов работы не соответствует теме и цели проекта.</p> <p>Использованные способы работы соответствуют теме и цели проекта, но являются недостаточными.</p> <p>Анализ заменен кратким описанием хода и порядка работы.</p> <p>Представлен краткий обзор работы по достижению целей, заявленных в проекте.</p> <p>Автор проявил незначительный интерес к теме проекта, не продемонстрировал самостоятельности в работе, не использовал возможности творческого подхода.</p>
«неудовлетворительно»	Работа не выполнена.

3. Процедура проведения текущего контроля

Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А медицинских групп:

- выполнения контрольных нормативов,
- контрольная работа
- контрольное задание,
- подготовка реферата.
- дополнительные контрольные нормативы

Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:

- контрольная работа,
- контрольное задание,
- проектная работа,
- защита реферата с презентацией.

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

Примерный перечень тем контрольных заданий для обучающихся основной и подготовительной групп, специальной А группы, обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий.

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2, ИД-3 УК-7.3, ИД-4 УК-7.4. , ИД-1 ОПК -4.1

Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Шкала оценивания контрольного задания.

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), 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.

	<p>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 дозировка 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

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

5. Процедура проведения промежуточной аттестации

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