

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

«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»

Направление подготовки: 34.03.01 Сестринское дело

Профиль: Управление сестринской деятельностью

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2017 г. № 971 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело».

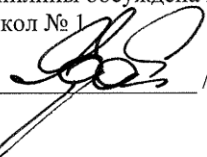
Составители рабочей программы дисциплины:

Явдошенко Е. О., заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, кандидат педагогических наук, доцент;
Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова.

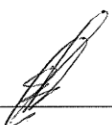
Рецензент:

Дудус А.Н., начальник кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки ФКУ ДПО Санкт-Петербургский ИПКР ФСИН России, кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры 28 августа 2020 г., Протокол № 1

Заведующий кафедрой  / Явдошенко Е.О./

Одобрено Методической комиссией по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело
14 сентября 2020 г.

Председатель  /Лаптева Е.С./

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете 18 сентября 2020 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	5
5.	Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий	5
6.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	23
7.	Оценочные материалы	25
8.	Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	25
9.	Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем.....	26
10.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	27
	Приложение А.....	29

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» является формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере организации здравоохранения.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень образования бакалавриат), профиль: Управление сестринской деятельностью. 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. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
	ИД-2 УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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 основной, подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы. -Нормативы по спортивно-технической подготовке -Контрольная работа -Контрольное задание Дополнительные контрольные нормативы.
	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.	
ИД-2 УК-7.2	Знает основы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание

	Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.	-Реферат -Проектная работа
	Имеет навык использования методов и средств физической культуры в оздоровительных целях.	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

(очная форма обучения)

Вид учебной работы	Трудовое мкость	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа обучающихся с преподавателем	232	24	24	24	24	40	48	24	24
Аудиторная работа:	230	24	24	24	24	40	48	24	22
Практические занятия (ПЗ)	230	24	24	24	24	40	48	24	22
Самостоятельная работа:	96	12	12	12	12	8	12	12	16
в период теоретического обучения	92	12	12	12	12	8	12	12	12
подготовка к сдаче зачета	4	-	-	-	-	-	-	-	4
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2	-	-	-	-	-	-	-	2
Общая трудоемкость: академических часов	328								

(очно-заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Трудовое мкость	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа обучающихся с преподавателем	64	8	6	8	4	10	12	10	6
Аудиторная работа:	62	8	6	8	4	10	12	10	4
Практические занятия (ПЗ)	62	8	6	8	4	10	12	10	4
Самостоятельная работа:	264	28	28	28	32	40	48	26	34
в период теоретического обучения	260	28	28	28	32	40	48	26	30
подготовка к сдаче зачета	4	-	-	-	-	-	-	-	4
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2	-	-	-	-	-	-	-	2
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

(очная форма обучения)

№ 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	Специальная физическая подготовка. 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. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	УК-7
3	Методико- практический	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	УК-7

		заболеваний, травматизма, вредных привычек.	
4	Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	Упражнения из видов спорта: -легкая атлетика, 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

(очно-заочная форма обучения)

№ 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	Специальная физическая подготовка. 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. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	УК-7

3	Методико-практический	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 комплекса ГТО.	Упражнения из видов спорта: -легкая атлетика, 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 предусмотрено.

5.3. Тематический план практических занятий

(очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1 курс 1 семестр					24
<i>Общая физическая подготовка.</i>					
1	Комплексные занятия				8
		ПЗ 1,2,3 развитие физических качеств	ГД	Входной контроль	
		ПЗ 4 выполнение контрольных нормативов входного контроля	АС	выполнение контрольных нормативов	
<i>Специальная физическая подготовка.</i>					
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 5-7 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности Для основной,	
		ПЗ 8 Контрольное занятие.	АС		

				подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	
2	Спортивные и подвижные игры				8
		ПЗ 9-11 Овладение основами техники владения мячом. Изучение коллективного взаимодействия, формирование навыков командных взаимодействий на тренировке и в ходе соревнований; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.	АС	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 12 Контрольное занятие.			
1 курс 2 семестр					24
1	Гимнастика				6
		ПЗ 13-14 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.	ГД	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание.	
		ПЗ 15 Контрольное занятие.			
2	Плавание				10
		ПЗ 16-19 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению	

		ПЗ 20 Контрольное занятие.	АС	уровня физической подготовленности. Контрольное задание.	
	Общая физическая подготовка				
1.	Комплексные занятия				4
		ПЗ 21-22 Развитие физических качеств.	АС	Контрольное задание.	
	Специальная физическая подготовка				
1	Легкая атлетика				4
		ПЗ 23-24 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание.	
	2 курс 3 семестр				24
	Общая физическая подготовка.				
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 25-26 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	ГД	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание.	
		ПЗ 27 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры.	АС		
		ПЗ 28 Контрольное занятие.	АС		
2	Плавание				8
		ПЗ 29-31 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ГД	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.	
		ПЗ 32 Контрольное занятие.	АС		
	Специальная физическая подготовка				
1	Гимнастика				8
		ПЗ 33-35 Атлетическая гимнастика Современные гимнастические системы.	АС	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 36 Контрольное занятие.			
	2 курс 4 семестр				24

	Общая физическая подготовка				
1.	Гимнастика				6
		ПЗ 37-38 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.	АС	Контрольное задание	
		ПЗ 39 Общеразвивающие упражнения с предметами.	АС		
	Методико-практический раздел				
1	Комплексные занятия				4
		ПЗ 40-41 Развитие физических качеств.	АС		
	Специальная физическая подготовка				
1	Спортивные и подвижные игры				6
		ПЗ 42-43 совершенствование технико-тактических действий и игровой практике.	АС		
		ПЗ 44 Контрольное занятие.			
2	Легкая атлетика				8
		ПЗ 45-47 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание.	
		ПЗ 48 Контрольное занятие.	АС		
	3 курс 5 семестр				40
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 49-51 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 52 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Этафетный бег. Кроссовая подготовка.	АС		
		ПЗ 53 Контрольное занятие.	АС		
2	Комплексные занятия				6

		ПЗ 54-55 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	ГД, АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 56 Контрольное занятие.	АС		
3	Гимнастика				10
		ПЗ 57- 60 Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы. Юноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.	АС	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 61 Контрольное занятие			
4	Плавание				10
		ПЗ 62-65 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.	
		ПЗ 66— контрольное занятие.	АС		
	Методико-практический раздел				
1	Спортивные и подвижные игры				6
		ПЗ 67-68 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	

		ПЗ 69 Контрольное занятие.			
	3 курс 6 семестр				48
	Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.				
1	Гимнастика				6
		ПЗ 70 Атлетическая гимнастика.	ГД	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 71 Девушки. Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. Юноши. Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.	ГД, АС		
		ПЗ 72 Контрольное занятие.	АС		
	Специальная физическая подготовка				
1	Спортивные игры				8
		ПЗ 73-75 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	АС	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 76 Контрольное занятие.			
2	Плавание				12
		ПЗ 77-80 Совершенствование техники плавания.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.	
		ПЗ 81 подготовка к выполнению контрольных нормативов.	АС		
		ПЗ 82 контрольное занятие	АС		
3	Комплексные занятия				8
		ПЗ 83-86 Развитие физических качеств, круговая тренировка.	АС	Контрольное задание.	
	Методико- практический раздел				6
1	Спортивные игры				

		ПЗ 87-89 Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	АС	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
	Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.				
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 90-91 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 92 подготовка к выполнению контрольных нормативов			
		ПЗ 93 – контрольное занятие			
	4 курс 7 семестр				24
	Специальная физическая подготовка.				
1	Легкая атлетика				8
		ПЗ 94-96 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 97 контрольное занятие			
2	Комплексные занятия				12

		ПЗ 98-102 развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. Совершенствование спортивно- технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки.	АС	Контрольные упражнения спортивно- технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 103 контрольное занятие			
	Методико- практический раздел				4
	Спортивные игры				
		ПЗ 104-105 Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	АС	Контрольные упражнения спортивно- технической подготовки. Контрольное задание.	
	4 курс 8 семестр				22
	Специальная физическая подготовка.				10
1	Гимнастика				4
		ПЗ 106 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально- прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 107 Контрольное занятие.			
2	Плавание				6
		ПЗ 108 Совершенствование техники плавания.	АС		
		ПЗ 109 подготовка к выполнению контрольных нормативов.			
		ПЗ 110 контрольное занятие			
	Методико- практический раздел				4

1	Спортивные игры				4
		ПЗ 110-111 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	АС	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.					
	Легкая атлетика				8
		ПЗ 112-113 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 114 подготовка к выполнению контрольных нормативов			
		ПЗ 115 – итоговое занятие			
ИТОГО					230

ГД - Групповая дискуссия

АС - Анализ ситуаций

РИ - Ролевая игра

(очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудовое мощность (академ. часов)
1 курс 1 семестр					8
	Общая физическая подготовка.				
1	Комплексные занятия				4
		ПЗ 1 развитие физических качеств	АС		
		ПЗ 2 выполнение контрольных нормативов входного контроля	АС		
	Специальная физическая подготовка.				
2	Гимнастика				4
		ПЗ 3 современные оздоровительные системы	АС	Контрольные упражнения спортивно-технической	

		ПЗ 4 Контрольное занятие.		подготовки. Контрольное задание.	
1 курс 2 семестр					6
1	Гимнастика				2
		ПЗ 5 Девушки. Современные оздоровительные гимнастические системы. Юноши. Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание.	
	Общая физическая подготовка				
1.	Комплексные занятия				4
		ПЗ 6-7 Развитие физических качеств.	АС	Контрольное задание.	
	2 курс 3 семестр				8
	Общая физическая подготовка.				
2	Плавание				4
		ПЗ 8 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.	ГД	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.	
		ПЗ 9 Контрольное занятие.	АС		
	Специальная физическая подготовка				
1	Спортивные игры				4
		ПЗ 10 Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	АС	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 11 Контрольное занятие.			
	2 курс 4 семестр				4
	Методико-практический раздел				
1	Комплексные занятия				4

		ПЗ 12 Развитие физических качеств.	АС		
		ПЗ 13 Контрольное занятие.	АС		
	3 курс 5 семестр				10
2	Комплексные занятия				2
		ПЗ 14 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
3	Легкая атлетика				8
		ПЗ 15-17 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Техника бега на разные дистанции. Спортивные и подвижные игры.	ГД, АС, РИ	Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 18 Контрольное занятие			
	3 курс 6 семестр				12
	Подготовка и выполнение нормативных требований комплекса ГТО.				
1	Гимнастика				6
		ПЗ 19 Атлетическая гимнастика.	ГД	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
		ПЗ 20 Девушки. Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. Юноши. Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.	ГД, АС		
		ПЗ 21 Контрольное занятие.	АС		
	Специальная физическая подготовка				
1	Спортивные игры				6

		ПЗ 22 Совершенствование спортивно- технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	АС	Контрольные упражнения спортивно- технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 23 подготовка к выполнению контрольных нормативов			
		ПЗ 24 –контрольное занятие			
	4 курс 7 семестр				10
	Специальная физическая подготовка.				
	Легкая атлетика				4
		ПЗ 25-26 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	АС	Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.	
	Гимнастика				6
		ПЗ 27-28 Девушки. Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально- прикладная гимнастика. Юноши. Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита. Профессионально- прикладная гимнастика	АС	Контрольные упражнения спортивно- технической подготовки. Контрольное задание.	
		ПЗ 29 контрольное занятие			
	4 курс 8 семестр				4
	Методико- практический раздел				
	Спортивные игры				4

		ПЗ 30-31 Совершенствование спортивно- технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.	АС	Контрольные упражнения спортивно- технической подготовки. Контрольное задание.	
ИТОГО					62

ГД - Групповая дискуссия

АС - Анализ ситуаций

РИ - Ролевая игра

5.4. Тематический план лабораторных работ – не предусмотрено.

5.5. Тематический план семинаров – не предусмотрено.

5.6. Самостоятельная работа:

(очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоем кость (академ. часов)
1	Общая физическая подготовка	Подготовка к практическим занятиям. Работа с учебной литературой. Подготовка к практическим занятиям.	<i>Для основной, подготовительной и специальной А групп:</i> - Контрольная работа - Контрольное задание <i>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</i> - Реферат, - Контрольная работа - Контрольное задание - Проектная работа	20
2	Специальная физическая подготовка	Подготовка к практическим занятиям. Работа с учебной литературой. Подготовка к практическим занятиям.		30
3	Методико- практический раздел	Работа с учебной литературой. Составление дайджеста научных публикаций из электронно- информационных справочных систем. Подготовка реферата. Проектная работа. Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.		36
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.	Ознакомление и регистрация на сайте https://www.gto.ru/ Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени.		10

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
5	Подготовка к сдаче зачета			4
ИТОГО:				96

(очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академ. часов)
1	Общая физическая подготовка	Подготовка к практическим занятиям. Работа с учебной литературой. Подготовка к практическим занятиям.	<i>Для основной, подготовительной и специальной А групп:</i> - Контрольная работа - Контрольное задание <i>Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</i> - Реферат, - Контрольная работа - Контрольное задание - Проектная работа	74
2	Специальная физическая подготовка	Подготовка к практическим занятиям. Работа с учебной литературой. Подготовка к практическим занятиям.		84
3	Методико-практический раздел	Работа с учебной литературой. Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем. Подготовка реферата. Проектная работа. Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.		60
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.	Ознакомление и регистрация на сайте https://www.gto.ru/ Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени.		42
5	Подготовка к сдаче зачета			4
ИТОГО:				264

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

Темы рефератов для обучающихся 3-4 курсов.

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. Примерные темы для контрольной работы:

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

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 обучающихся.
8. Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.
9. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

5.6.3. Примерные темы для контрольного задания:

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 обучающимися 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 физическому воспитанию обучающиеся университета распределяются по учебным отделениям: основное, подготовительное и специальное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья (медицинского заключения) - основная, подготовительная и специальная (А и Б) группы здоровья, 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. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

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 клинικο-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. 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.

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. Желательно дополнительно заниматься: посещать секции, фитнес клуба и др., для подготовки к сдаче 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. Участвовать в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.

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 необходимую 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 самостоятельных заданий.

Задание выполняется обучающимся самостоятельно с соблюдением алгоритма выполнения и оформляется в соответствии с требованиями. Оно является интегральной формой проверки знаний обучающегося, ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в самостоятельной работе. Обучающиеся должны овладеть навыками поиска информации посредством электронных ресурсов, официальных сайтов в области физической культуры и спорта. 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.

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. – 72 с.

https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178060/mod_resource/content/1/Гущина_Курс%20лекций.pdf

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. – 48 с.

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 [Электронный ресурс].	http://www.topsport.ru
Спортивная Россия [Электронный ресурс]: спортивный портал.	http://www.infosport.ru/minsport ,
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].	http://lib.sportedu.ru
Файловый архив студентов.	https://studfile.net/

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	Размещение учебных материалов и заданий для самостоятельной работы в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=380
2	Специальная физическая подготовка	
3	Методико-практический раздел	
4	Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО.	

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.	ESET NOD 32	1 год	Государственный контракт № 07/2020
2.	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3.	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4.	Academic LabVIEW	Неограниченно	Государственный контракт

	Premium Suite (1 User)		№ 02/2015
лицензионное программное обеспечение отечественного производства			
1.	Антиплагиат	1 год	Государственный контракт № 2409
2.	«WEBINAR (ВЕБИНАР)» ВЕРСИЯ 3.0	1 год	Контракт № 347/2020-М
3.	«Среда электронного обучения 3KL»	1 год	Контракт № 348/2020-М
4.	TrueConf Enterprise	1 год	Контракт № 396/2020-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	Договор № 655/2020-ЭА	-
2.	ЭБС «Консультант студента»	1 год	Контракт № 307/2020-ЭА	http://www.studmedlib.ru/
3.	ЭМБ «Консультант врача»	1 год	Контракт № 281/2020-ЭА	http://www.rosmedlib.ru/
4.	ЭБС «Айбукс.py/ibooks.ru»	1 год	Контракт № 06/2020	https://ibooks.ru
5.	ЭБС «IPRBooks»	1 год	Контракт № 08/2020-ЗК	http://www.iprbookshop.ru/special
6.	Электронно-библиотечная система «Букап»	1 год	Контракт № 05/2020	https://www.books-up.ru/
7.	ЭБС «Издательство Лань»	1 год	Контракт № 395/2020-ЭА	https://e.lanbook.com/

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, ЛИТ АК, корп. 39, 1 этаж ауд. № 7,16,19, 2 этаж ауд. № 7. 3 этаж ауд. №2 ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России; Оборудование: доска (меловая); стол преподавателя стол студенческий четырёхместный, стул студенческий; - спортивный зал 640 кв.м.,

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

Технические средства обучения: мультимедиа проектор, ноутбук преподавателя, системный блок, монитор.

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

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

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся)

Направление подготовки:	34.03.01 Сестринское дело
Профиль:	Управление сестринской деятельностью
Наименование дисциплины:	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики

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. -Нормативы по спортивно-технической подготовке -Контрольная работа -Контрольное задание -Дополнительные контрольные нормативы. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: -Контрольная работа -Контрольное задание -Реферат -Проектная работа
	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.	
ИД-2 УК-7.2	Знает основы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	
	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.	

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 оценив ания в баллах	Критерии начисления баллов
		1	2	3	4	5	6	7	8		
	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
	- Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности.	15	15	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

[illegible]

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

2.1.1. Примеры входного контроля

Для обучающихся основной и подготовительной групп.

№ п/п	Содержание упражнения	Юноши				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 2 км (мин,с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	7.50	8.50	9.20	9.40	10.00
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см)	13	8	6	4	2
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	190	180
Девушки						
1.	Бег на 2 км (мин, с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	16	9	7	5	3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140

Для обучающихся специальной А группы.

Характеристика направленности упражнения / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
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 спины						
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
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 от 3,5-5
«не зачтено»	5	средний балл ниже 3

2.1.2. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2

Для обучающихся 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 обучающихся 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 подготовленность	Баллы	Преодоленное расстояние, м			
		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.

Для 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	40 с	30 с	

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

Критерии, шкала оценки.

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

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

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Челночный бег 4х10м(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. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.

ИД-1 УК 7.1, ИД-2 УК 7.2

Требования спортивно-технической подготовки для обучающихся основной и подготовительной групп.

Гимнастика – девушки.

Семестр	Контрольное требование	Критерии оценки
1-6	Составление композиции на степ платформе.	Составление конспекта занятия. Использование гимнастической терминология. Управление группой обучающихся.
	Составление комплекса упражнений с фитболом.	
	Составление комплекса упражнений с бодибаром.	

	Составление комплекса упражнений с гантелями.	Использование, постановка, командного голоса.
1-6	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.	
5-6	Проведение комплекса упражнений с группой.	
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений).	

Мужчины - силовая подготовка

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

Критерии оценивания контрольных упражнений спортивно-технической подготовленности для специальная А группы (мужчины)

Выполнение контрольных упражнений в соответствии с рекомендациями врача.

Выполнение упражнения с малым весом, имитация упражнения.

Плавание.

1 курс

Вид	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Плавание 8 мин (мин). Юноши	400	350	300	250	200
Девушки	300	250	200	150	100
Плавание кролем на груди 100 м.	Оценка техники плавания.				
Плавание кролем на спине 100 м.	Оценка техники плавания.				

2 курс

Вид	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Плавание 10 мин (м) Юноши	500	450	400	350	300
Девушки	400	350	300	250	200
Плавание кролем на груди 50 м (м, сек) для основной и подготовительной медицинских групп.					

Юноши	40	48	55	1.03	1.10
Девушки	54	1.02	1.12	1.20	б/в

3-4 курс

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

Требования спортивно-технической подготовки специальная группы А по плаванию.

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

Критерии оценки, шкала оценивания *зачтено/не зачтено*

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

Тесты оценки функциональной подготовленности (для специальной А группы)

Тест Руфье.

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

Затем выполняется 30 приседаний за 45 сек.

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

Результаты оцениваются по индексу, который рассчитывается по формуле:

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

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

5,1 – 10 – хорошее (4 балла),

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

более 15 – неудовлетворительное (2 балла).

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отсчитывается 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.

Шкала оценивания контрольных упражнений спортивно-технической подготовленности обучающихся основной и подготовительной групп.

Обязательны к выполнению не менее 5 упражнений за семестр.

Шкала оценивания контрольных упражнений спортивно-технической подготовленности обучающихся специальной А группы.

Выполнение контрольных упражнений в соответствии с рекомендациями врача. Обязательны к выполнению не менее 5 упражнений за семестр.

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

2.1.5. Примеры контрольной работы:

ИД-1 УК 7.1, ИД-2 УК 7.2

Контрольная работа – составить комплекс упражнений.

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

1 семестр. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

2 семестр.

Составить комплекс упражнений физкультурной паузы.

3 семестр.

Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.

4 семестр.

Комплекс упражнений для развития гибкости.

5 семестр.

Комплекс упражнений с гантелями.

Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.

6 семестр.

Комплекс упражнений для развития координации движений.

Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом с группой обучающихся.

7 семестр.

Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.

8 семестр.

Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

Критерии оценки, шкала оценивания контрольной работы.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	10	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания

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

2.1.6. Примеры контрольного задания.

ИД-1 УК 7.1, ИД-2 УК 7.2

Контрольное задание – составить индивидуальную программу занятий.

Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.

Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.

Критерии оценки, шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	19-20	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 обучающегося и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению.

Оценка	Балл	Описание
		Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использование мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«хорошо»	16-18	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 обучающегося 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.
«удовлетворительно»	1-15	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 обучающегося и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений.

Оценка	Балл	Описание
		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.
«неудовлетворительно»	0	Работа не представлена.

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

2.2.1. Примеры контрольной работы:

ИД-1 УК 7.1, ИД-2 УК 7.2

1.Контрольная работа – составить комплекс упражнений (с презентацией).

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

1 семестр.

Комплекс упражнений физкультурной паузы.

2 семестр.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

3 семестр.

Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения.

4 семестр.

Комплекс упражнений для развития гибкости.

5 семестр.

Комплекс упражнений с гантелями.

Комплекс упражнений для развития силы мышц живота.

6 семестр.

Комплекс упражнений для развития координации движений.

Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом с группой обучающихся.

7 семестр.

Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных предпочтений.

8 семестр.

Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной гимнастики.

Критерии оценки, шкала оценивания контрольной работы.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	15	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения

Оценка	Балл	Описание
		упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности.
«хорошо»	13-14	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.
«удовлетворительно»	1-12	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.
«неудовлетворительно»	0	Работа не выполнена.

2.2.2. Примеры контрольного задания

ИД-1 УК 7.1, ИД-2 УК 7.2.

- 2 семестр. Составить индивидуальную программу занятий рекреационной направленности.
- 3 семестр. Составить индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности.
- 4 семестр. Составить индивидуальную программу оздоровительных занятий на открытой площадке.
- 5 семестр. Составить индивидуальную программу оздоровительных занятий в бассейне.
- 6 семестр. Составить индивидуальную программу оздоровительных занятий с учетом избранной специализации.

7 семестр. Составить индивидуальную программу оздоровительных занятий с профессиональной направленностью.

Требования к подготовке и защите индивидуальной программы.

1. Требования к содержанию индивидуальной программы занятий.

Индивидуальная программа представляет собой документ, подготовленный обучающимся самостоятельно, который должен содержать:

1.1 Описание индивидуальных особенностей обучающегося, в том числе: обзор предыдущего опыта в области физической культуры и спорта; характеристику состояния здоровья (в т.ч. по результатам медицинского обследования); потребности и интересы в сфере физической культуры и спорта;

1.2 Обоснование цели и задач, средств (физических упражнений, видов спорта, спортивных дисциплин), форм (утренняя зарядка, занятия в фитнес-клубе с инструктором, самостоятельные занятия в спортивных залах или дома и т.п.) и методов занятий по программе с учётом гигиенических факторов и условий внешней среды;

1.3 Описание методик самоконтроля и самооценки при занятиях по программе с учётом необходимости оценивания функциональной и физической подготовленности;

1.4 Оценку рисков в процессе реализации индивидуальной оздоровительной программы.

2. Требования к оформлению индивидуальной оздоровительной программы

2.1. Индивидуальная оздоровительная программа включает следующие разделы:

тительный лист;

оглавление;

введение (цель, задачи, индивидуальные особенности, использование определённых средств физической культуры и т.д.);

содержание (в соответствии с п. 1);

ожидаемые результаты;

полученные результаты.

Рекомендуемый объём - 6-10 страниц печатного текста.

3. Критерии оценивания индивидуальной оздоровительной программы

3.1. Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.

3.2. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.

3.3. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей обучающегося и медицинских показаний.

3.4. Соответствие установленным требованиям по оформлению.

4. Защита индивидуальной оздоровительной программы.

4.1. Во время защиты заслушивается устное сообщение обучающегося по реализации утвержденной ИОП (время сообщения не более 5 минут), обучающийся отвечает на вопросы преподавателя; преподаватель высказывает замечания и дает оценку качества проделанной работы.

Критерии оценки, шкала оценивания контрольного задания:

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	24-25	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.

Оценка	Балл	Описание
		Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей обучающегося и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«хорошо»	21-23	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 обучающегося 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.
«удовлетворительно»	1-20	Не соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Не четко обоснованы цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей обучающегося и медицинских показаний.

Оценка	Балл	Описание
		особенностей обучающегося 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, 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. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«неудовлетворительно»	0	Работа не представлена.

2.2.3. Примеры тем реферата (с презентацией).

ИД-1 УК 7.1, ИД-2 УК 7.2

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 обучающихся.
2. Функциональная активность человека, взаимосвязь физической и умственной деятельности.
3. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
4. Организация двигательной деятельности.
5. Личная гигиена и закаливание.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.
7. Физические качества и их развитие.
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Формирование технических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
10. Понятие о реабилитации, связь с физической культурой.
11. Утомление, переутомление. Их признаки и меры предупреждения.
12. Питание, его значение для роста и развития организма. Питание спортсмена.
13. Влияние стресса и депрессии на здоровье человека. Способы их преодоления.

14. Роль физических упражнений в профилактике простудных заболеваний.
15. Правила безопасного выполнения физических упражнений.
16. Виды спорта, способствующие освоению и формированию прикладных умений и навыков.
17. Национальные виды спорта.
18. Физические качества и их развитие.
19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
20. Виды спортивного туризма и их характеристика.

Темы рефератов для обучающихся 3-4 курса.

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

Критерии оценки, шкала оценивания реферата (с презентацией)

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	19-20	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Представлена презентация по теме реферата не менее 20 слайдов.
«хорошо»	17-18	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты; в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Представлена презентация по теме реферата не менее 15 слайдов.
«удовлетворительно»	1-16	Имеются существенные отступления от требований к реферированию; в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во

Оценка	Балл	Описание
		время защиты отсутствует вывод. Представлена презентация по теме реферата не менее 10 слайдов.
«неудовлетворительно»	0	Тема реферата не раскрыта, выявлено существенное непонимание проблемы или же реферат не представлен вовсе. Презентация не представлена. Представлен только реферат. Представлена только презентация.

2.2.4. Примеры проектной работы

ИД-1 УК-7.1, ИД-2 УК-7.2

«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 обучающимися 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 проектной работы

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	21-25	Проблема проекта четко сформулирована, обоснована и имеет глубокий характер. Тема проекта раскрыта исчерпывающе, автор продемонстрировал глубокие знания, выходящие за рамки программы. Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников. Способы работы достаточны и использованы уместно и эффективно, цели проекта достигнуты. Работа отличается творческим подходом, собственным оригинальным отношением автора к идее проекта. Подготовлена презентация проекта.
«хорошо»	17-20	Цель сформулирована, четко обоснована, дан подробный план ее достижения. Тема проекта раскрыта, автор показал знание темы. Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников. Использованные способы работы соответствуют теме и цели проекта, но являются недостаточными. Представлен развернутый обзор работы по достижению целей, заявленных в проекте. Работа самостоятельная, демонстрирующая серьезную заинтересованность автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества.
«удовлетворительно»	1-16	Цель сформулирована, обоснована, дан схематичный план ее достижения.

Оценка	Балл	Описание
		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. Используемые способы работы соответствуют теме и цели проекта, но являются недостаточными. Анализ заменен кратким описанием хода и порядка работы. Представлен краткий обзор работы по достижению целей, заявленных в проекте. Автор проявил незначительный интерес к теме проекта не продемонстрировал самостоятельности в работе, не использовал возможности творческого подхода.
«неудовлетворительно»	0	Работа не выполнена.

3. Процедура проведения текущего контроля

Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А медицинских групп:

- выполнение контрольных нормативов,
- дополнительные контрольные нормативы,
- нормативы по спортивно-технической подготовке,
- контрольная работа,
- контрольное задание.

Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:

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

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

Составить индивидуальную программу тренировки в избранной специализации с профессиональной направленностью.

Критерии оценки, шкала оценивания контрольного задания.

Оценка	Балл	Описание
«отлично»	26-30	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры

Оценка	Балл	Описание
		и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей обучающегося и медицинских показаний. Соответствие установленным требованиям по оформлению. Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета), Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Использования мобильного приложения “Здоровье”. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие элементов творческой направленности. Иллюстрирован собственными видео или фото.
«хорошо»	20-25	Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей обучающегося 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.
«удовлетворительно»	11-19	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.

Оценка	Балл	Описание
		Не соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей обучающегося 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.
«неудовлетворительно»	0-10	Работа не представлена.

Критерии оценки, шкала итогового оценивания (зачет)

Оценка	Балл	Описание
«зачтено»	11-30	Демонстрирует полное понимание заданий.
«не зачтено»	0-10	Демонстрирует непонимание заданий.

5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

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