Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макаренко Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.08.2026 11:11:35
Уникальный программный ключ:
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник
учебно-методического управления
Т.К. Платонова
«25» мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
(Практическая подготовка по физической культуре и спорту)

Направление подготовки
02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии

Направленность (профиль) программы бакалавриата
02.03.02.01 Теоретические основы информатики и компьютерные науки

Для набора 2026 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА **ФВ, спорт и туризм**

Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		Итого	
Недель	16		16 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	64	64	64	64	128	128
Итого ауд.	64	64	64	64	128	128
Контактная работа	64	64	64	64	128	128
Сам. работа	100	100	100	100	200	200
Итого	164	164	164	164	328	328

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом Университета (протокол № 9 от 03.03.2026 г.).

Программу составил(и): к.п.н, доцент, Э.В. Мануйленко;ст. преподаватель, М.В. Попова

Зав. кафедрой: к.п.н., доцент Э.В. Мануйленко

Методический совет: д.э.н., профессор Е.Н. Тищенко

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий (соотнесено с индикатором УК-7.1)

Уметь:

использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально- профессиональную готовность (соотнесено с индикатором УК-7.2)

Владеть:

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре и спорте и обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту (соотнесено с индикатором УК-7.3)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Физическая культура и здоровье.

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Тема 1.1 Физическая культура личности. Физическая культура и спорт в формировании здорового стиля жизни Учебно-тренировочные занятия 1 раздела Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Общеразвивающие упражнения.	Практические занятия	2	32	УК-7
1.2	Тема 1.2 Воздействие средствами физического воспитания на обеспечение устойчивости организма к факторам «риска». Методико-практические занятия 1 раздела Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Определение уровня развития физической культуры личности. Методика составления индивидуальных программ физического развития. Методические основы составления комплексов в режиме дня. Оценка уровня сформированности физических качеств. Методика выполнения физических упражнений ОФП. Методика проведения занятий оздоровительной направленности.	Самостоятельная работа	2	60	УК-7
1.3	Тема 1.3 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Учебно-тренировочные занятия 1 раздела Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Формирование и развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения. Оздоровительный спорт. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе.	Практические занятия	2	32	УК-7
1.4	Тема 1.4 Теория и методика избранного вида спорта. Самоконтроль над физическим развитием и функциональным состоянием организма в процессе спортивной деятельности. Методико-практические занятия 1 раздела Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения и т.д.	Самостоятельная работа	2	40	УК-7

	Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма. Анализ отдельных положений правил соревнований по виду спорта; проведение мастер-классов по судейству в избранном виде спорта. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Для подготовки рекомендовано использование LibreOffice				
1.5	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	2	0	УК-7

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной деятельности. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств ПФК. Учебно-тренировочные занятия 2 раздела Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.	Практические занятия	3	32	УК-7
2.2	Тема 2.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методико-практическое занятие 2 разделаю Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основные понятия о формы самостоятельных занятий, мотивации их выбора. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Самостоятельная работа	3	60	УК-7
2.3	Тема 2.3 Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Учебно-тренировочные занятия 2 раздела Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.	Практические занятия	3	32	УК-7
2.4	Тема 2.4 ППФП в профессиональной деятельности. Методико- практические занятия 2 раздела Методические основы производственной физической культуры. Методика коррегирующей гимнастики для глаз и т.д Характер содержания занятий в зависимости от возраста и характера трудовой деятельности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Для подготовки рекомендовано использование LibreOffice	Самостоятельная работа	3	40	УК-7
2.5	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	3	0	УК-7

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Бероев Б. М.	Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал	Москва: Турист, 2008	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3	Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012	ЭБС «IPR SMART»
4	Зюкин, А. В., Кунарев, В. С., Дитятин, А. Н., Шелкова, Л. Н., Барченко, С. А., Емельянов, В. Д., Богданов, О. А., Бочковская, В. Л., Головко, А. А., Быстрова, И. В., Леппик, М. Э., Никитина, Е. С., Васютина, И. П., Пальтиель, Л. Р., Фокин, А. М., Соловьева, Т. В., Овчинников, В. П., Егоров, В. Ю., Баев, Н. Н., Сабурова, Е. В., Габов, М. В., Жукова, Т. В., Зюкина, А. В., Шелковой, Л. Н., Габова, М. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019	ЭБС «IPR SMART»
5	Прядченко, В. Ф., Кудрявцев, М. Д., Сундуков, А. С., Дорошенко, С. А., Янова, М. Г., Янов, В. В.	Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018	ЭБС «IPR SMART»
6	Дорошенко, С. А., Дергач, Е. А.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019	ЭБС «IPR SMART»
7		Физкультурное образование Сибири: журнал	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ИСС "Консультант +"
ИСС "Гарант"
База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/

5.3. Перечень программного обеспечения

Операционная система РЕД ОС
LibreOffice

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:
- специализированная учебная мебель (столы, стулья);
- персональные компьютеры и (или) ноутбуки;

- мультимедийное оборудование (проекторы, проекционные экраны, интерактивные доски);
- объекты спортивной инфраструктуры для проведения практических занятий, укомплектованные специализированным спортивным инвентарем и оборудованием.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий	Знает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность	Соответствие поставленной и изученной проблеме; полнота, содержательность, правильность ответа на вопросы	2 семестр: Вопросы к зачету (1-12), контрольные упражнения (1-30), контрольные задания (1-10), реферат (1-10), эссе (1-10) 3 семестр: Вопросы к зачету (13-24), контрольные упражнения (31-60), контрольные задания (11-20), реферат (11-20), эссе (11-20)
Уметь использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально-профессиональную готовность	Использует диапазон средств и методов физического воспитания, применяя их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью	Полнота и правильность , применения элементов физкультурно-оздоровительной деятельности, умеет дополнить и расширить диапазон средств для укрепления здоровья индивидуально рекомендованными средствами физического воспитания	2 семестр: Вопросы к зачету (1-12), контрольные упражнения (1-30), контрольные задания (1-10), реферат (1-10), эссе (1-10) 3 семестр: Вопросы к зачету (13-24), контрольные упражнения (31-60), контрольные задания (11-20), реферат (11-20), эссе (11-20)
Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и	Раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для	Обоснованность выбора средств и методов физического воспитания,	2 семестр: Вопросы к зачету (1-12), контрольные упражнения (1-30), контрольные задания

совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре и спорте и обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту	успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	последовательная и постоянная реализация избранных средств для совершенствования уровня подготовленности к будущей профессии и быту	(1-10), реферат (1-10), эссе (1-10) 3 семестр: Вопросы к зачету (13-24), контрольные упражнения (31-60), контрольные задания (11-20), реферат (11-20), эссе (11-20)

1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

- 50-100 баллов (зачтено)
- 0-49 баллов (не зачтено)

2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы

Вопросы к зачету (2 семестр)

по дисциплине **Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Практическая подготовка по физической культуре и спорту**

1. Выбор видов спорта и физических упражнений для повышения функциональных возможностей организма
2. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи
3. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Формы и содержание занятий физическими упражнениями
6. Факторы, обуславливающие интенсивность физических упражнений с учетом индивидуальных характеристик занимающихся
7. Характер и содержание занятий физическими упражнениями в зависимости от индивидуальных характеристик, занимающихся
8. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями
9. Контроль и самоконтроль в системе занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля
10. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом трудовой деятельности.
11. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, года представителей различных направлений деятельности
12. Физическая культура и спорт в свободное время, разновидности занятий и их организационная основа

Вопросы к зачету 3 семестра

13. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроль ее эффективности.
14. Определение понятия «спорт», его характеристики
15. Национальные виды спорта в системе физического воспитания
16. Классификация видов спорта по характеру организации движений и преимущественной роли тех или иных функциональных систем организма в обеспечении их рабочего эффекта
17. Единая спортивная классификация. Комплекс ГТО
18. Краткая характеристика основных видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, координацию (ловкость)
19. Планирование спортивной подготовки. Виды, цели и задачи
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки
21. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности
22. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Характеристика прикладных видов спорта
23. Формирование мотивов в организации занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями
24. Профессиональная направленности физической культуры

Критерии оценивания:

Зачетное задание состоит из одного теоретического вопроса, одного контрольного упражнения для текущей аттестации и одного контрольного задания для текущей аттестации.

– «50-100 баллов» - обучающийся знает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность; обучающийся использует диапазон средств и методов физического воспитания, применяя их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; обучающийся раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

– «0-49 баллов» - обучающийся не знает сущности физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, не знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность; обучающийся не использует диапазон средств и методов физического воспитания, не применяет их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; обучающийся не раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Контрольные упражнения

2 семестр

№	Наименование контрольного упражнения	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-3	2-0
МУЖЧИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость (аэробная)							
1.	Бег 3000 м (мин, с)	2	12.35	13.10	13.50	14.00	14.35
2.	Модифицированный тест Купера (индекс)	2	более 880	879-781	780-681	680-580	менее 580
1.2. Гибкость							
3.	Наклоны туловища (см)	2	+8	+3	0	-5 -	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
4.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	2	15	12	9	7	5
5.	Поднимание ног из положения вис на гимнастической стенке до угла 90º (количество раз)	2	25	22	19	15	12
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	2	15	13	10	8	6
7.	Приседания на правой и левой ноге с опорой о стену (количество раз)	2	15	14	13	12	11
8.	Поднимание туловища на наклонной доске за 25 с (количество раз)	2	15	14	13	12	11
1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)							
9.	Бег на 100 м (с)	2	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Спортивно-техническая подготовка							
10.	Баскетбол. Ведение с последующим броском после двух шагов (количество раз)	2	5	4	3	2	1
11.	Баскетбол. Штрафные броски. Количество попаданий из 10 бросков	2	5	4	3	2	1
12.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз)	2	15	13	11	9	7
13.	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в стену (количество раз)	2	15	13	11	9	7
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
14.	Прыжки на двух ногах через скакалку (количество раз)	2	100	90	80	70	60
15.	Челночный бег 3 х10 м (с)	2	7,3	7,7	8,0	8,2	8,4
ЖЕНЩИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
16.	Бег 2000 м (мин, с)	2	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
17.	Модифицированный тест Купера (индекс)	2	более 670	670-591	590-511	510-430	менее 430
1.2. Гибкость							
18.	Наклоны туловища (см)	2	+8	+3	0	-5	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
19.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	40	35	30	25	20
20.	Поднимание ног из положения лежа на спине (количество раз)	2	25	20	15	12	10
21.	Гиперэкстензия из положения лежа на животе (количество раз)	2	25	20	15	12	10

№	Наименование контрольного упражнения	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-3	2-0
22.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (количество раз)	2	30	25	20	17	15
23.	Приседания на двух ногах (количество раз)	2	40	35	30	25	20
1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)							
24.	Бег на 100 м (сек).	2	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	2. Спортивно-техническая подготовка						
25.	Баскетбол. Ведение с последующим броском после двух шагов (количество раз)	2	5	4	3	2	1
26.	Баскетбол. Штрафные броски. Количество попаданий из 10 бросков	2	5	4	3	2	1
27.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз)	2	15	13	11	9	7
28.	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в стену (количество раз)	2	15	13	11	9	7
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
29.	Бег через скакалку вперед (количество раз)	2	80	70	60	50	40
30.	Бег через скакалку назад (количество раз)	2	50	45	40	35	30

Инструкция по выполнению контрольных упражнений:

Обучающиеся получают контрольные упражнения. Место выполнения контрольных упражнений - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. После выполнения всех упражнений, доступных обучающемуся, можно вернуться к тем, которые были не сданы. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся может выполнить не более одного контрольного упражнения в течение одного занятия.

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов - 60 баллов. Обучающийся может подготовить 6 упражнений. Каждое контрольное упражнение оценивается максимум в 10 баллов.

– «9-10 баллов» – контрольное упражнение выполнено полностью, в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;

– «7-8 баллов» – контрольное упражнение выполнено не полностью, но в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;

– «5-6 балла» – контрольное упражнение выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента, обучающийся не может четко обосновать характер выполнения упражнения на основе изученного практического материала, показывает явный недостаток знаний, умений и навыков;

– «3-4 балла» – контрольное упражнение выполнено на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента;

– «0-2 балла» – контрольное упражнение выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

3 семестр

№	Наименование контрольного упражнения	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-3	2-0
МУЖЧИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость (аэробная)							
31.	Бег 3000 м (мин, с)	3	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
32.	Модифицированный тест Купера (индекс)	3	более 880	879-781	780-681	680-580	менее 580
1.2. Гибкость							
33.	Наклоны туловища (см)	3	+8	+3	0	-5 -	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
34.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	15	12	9	7	5
35.	Поднимание ног из положения вис на гимнастической стенке до угла 90º (кол-во раз)	3	25	22	19	15	12
36.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	3	15	13	10	8	6
37.	Приседания на правой и левой ноге с опорой о стену (количество раз)	3	15	14	13	12	11
38.	Поднимание туловища на наклонной доске за 25 с (количество раз)	3	15	14	13	12	11
1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)							
39.	Бег на 100 м (с)	3	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Спортивно-техническая подготовка							
40.	Баскетбол. Ведение с изменением направления (змейка) с последующим броском после двух шагов (количество раз)	3	5	4	3	2	1
41.	Баскетбол. Штрафные броски. Количество попаданий из 10 бросков	3	5	4	3	2	1
42.	Волейбол. Верхняя прямая подача (количество раз)	3	11	9	7	5	3
43.	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в стену (количество раз)	3	15	13	11	9	7
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
44.	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (количество раз)	3	>130	121-130	111-120	101-110	100-99
45.	Челночный бег 3 х10 м (с)	3	7,3	7,7	8,0	8,2	8,4
ЖЕНЩИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
46.	Бег 2000 м (мин, с)	3	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
47.	Модифицированный тест Купера (индекс)	3	более 670	670-591	590-511	510-430	менее 430
1.2. Гибкость							
48.	Наклоны туловища (см)	3	+8	+3	0	-5	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
49.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	40	35	30	25	20
50.	Поднимание ног из положения лежа на спине (количество раз)	3	25	20	15	12	10

№	Наименование контрольного упражнения	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-3	2-0
51.	Гиперэкстензия из положения лежа на животе (количество раз)	3	25	20	15	12	10
52.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	3	14	12	10	8	6
53.	Приседания на двух ногах (количество раз)	3	50	45	40	35	30
1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)							
54.	Бег на 100 м (сек).	3	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	2. Спортивно-техническая подготовка						
55.	Баскетбол. Ведение с изменением направления (змейка) с последующим броском после двух шагов (количество раз)	3	5	4	3	2	1
56.	Баскетбол. Штрафные броски. Количество попаданий из 10 бросков	3	5	4	3	2	1
57.	Волейбол. Верхняя прямая подача (количество раз)	3	10	8	6	4	2
58.	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в стену (количество раз)	3	15	13	11	9	7
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
59.	Прыжки через скакалку вперед со скрещиванием рук (количество раз)	3	10	9	8	7	6
60.	Прыжки через скакалку назад со скрещиванием рук (количество раз)	3	10	9	8	7	6

Инструкция по выполнению контрольных упражнений:

Обучающиеся получают контрольные упражнения. Место выполнения контрольных упражнений - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. После выполнения всех упражнений, доступных обучающемуся, можно вернуться к тем, которые были не сданы. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся может выполнить не более одного контрольного упражнения в течение одного занятия.

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов - 60 баллов. Обучающийся может подготовить 6 упражнений. Каждое контрольное упражнение оценивается максимум в 10 баллов.

– «9-10 баллов» – контрольное упражнение выполнено полностью, в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;

– «7-8 баллов» – контрольное упражнение выполнено не полностью, но в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;

– «5-6 балла» – контрольное упражнение выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента, обучающийся не может четко обосновать характер выполнения упражнения на основе изученного практического материала, показывает явный недостаток знаний, умений и навыков;

– «3-4 балла» – контрольное упражнение выполнено на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента;

– «0-2 балла» – контрольное упражнение выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

Контрольные задания

2 семестр

№	Наименование контрольного задания	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-3	2-0
МУЖЧИНЫ							
1.	Комплекс упражнений. Легкая атлетика	2	5	4	3	2	1
2.	Комплекс упражнений. Атлетическая гимнастика	2	5	4	3	2	1
3.	Комплекс упражнений. Спортивные игры Волейбол	2	5	4	3	2	1
4.	Комплекс упражнений. Спортивные игры Баскетбол	2	5	4	3	2	1
5.	Комплекс упражнений ОФП	2	5	4	3	2	1
ЖЕНЩИНЫ							
6.	Комплекс упражнений. Легкая атлетика	2	5	4	3	2	1
7.	Комплекс упражнений. Гимнастика	2	5	4	3	2	1
8.	Комплекс упражнений. Спортивные игры Волейбол	2	5	4	3	2	1
9.	Комплекс упражнений. Спортивные игры Баскетбол	2	5	4	3	2	1
10.	Комплекс упражнений ОФП	2	5	4	3	2	1

Инструкция по выполнению контрольных заданий:

Обучающиеся получают контрольные задания. Место выполнения контрольных заданий - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся может выполнить не более одного контрольного задания в течение одного занятия

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов - 20 баллов. Обучающийся может подготовить 2 контрольных задания. Каждое контрольное задание оценивается максимум в 10 баллов.

– «9-10 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания;

– «7-8 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в

выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в практическом применении знаний.

– «3-4 балла» – контрольное задание выполнено, но обучающийся допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в практическом применении знаний;

– «0-2 балла» – контрольное задание выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

Контрольные задания

3 семестр

№	Наименование контрольного задания	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-3	2-0
МУЖЧИНЫ							
11.	Комплекс упражнений. Легкая атлетика	3	5	4	3	2	1
12.	Комплекс упражнений. Атлетическая гимнастика	3	5	4	3	2	1
13.	Комплекс упражнений. Спортивные игры Волейбол	3	5	4	3	2	1
14.	Комплекс упражнений. Спортивные игры Баскетбол	3	5	4	3	2	1
15.	Комплекс упражнений ППФП	3	5	4	3	2	1
ЖЕНЩИНЫ							
16.	Комплекс упражнений. Легкая атлетика	2	5	4	3	2	1
17.	Комплекс упражнений. Гимнастика	2	5	4	3	2	1
18.	Комплекс упражнений. Спортивные игры Волейбол	2	5	4	3	2	1
19.	Комплекс упражнений. Спортивные игры Баскетбол	2	5	4	3	2	1
20.	Комплекс упражнений ППФП	2	5	4	3	2	1

Инструкция по выполнению контрольных заданий:

Обучающиеся получают контрольные задания. Место выполнения контрольных заданий - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся может выполнить не более одного контрольного задания в течение одного занятия

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов - 20 баллов. Обучающийся может подготовить 2 контрольных задания. Каждое контрольное задание оценивается максимум в 10 баллов.

– «9-10 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания;

– «7-8 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной

литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в практическом применении знаний.

– «0-4 балла» – контрольное задание выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще

Темы рефератов

2 семестр

1. Физическая культура личности
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающегося, их физического и спортивного совершенствования
3. Средства физической культуры
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
5. Фоновые виды физической культуры
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
7. Ценностные ориентации и отношение обучающегося к физической культуре и спорту
8. Основы организации физического воспитания в Вузе
9. Физиологическая классификация физических упражнений
10. Физиологическая характеристика утомления и восстановления

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов – 10 баллов. Обучающийся может подготовить 1 реферат за семестр.

– «9-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-8 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – реферат выполнен менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

Темы рефератов

3 семестр

11. Понятие о социально-биологических основах физической культуры
12. Понятие об органах и физиологических системах организма человека

13. Показатели тренированности организма в покое
14. Показатели тренированности организма при выполнении стандартных нагрузок
15. Показатели тренированности организма при предельно напряженной работе
16. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности
17. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
19. Профессиональная направленность физической культуры
20. Физическая культура в структуре профессионального образования

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов – 10 баллов. Обучающийся может подготовить 1 реферат за семестр.

– «9-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-8 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – реферат выполнен менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

Темы эссе

2 семестр

1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей человека
2. Самооценка собственного здоровья
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни
4. Режим труда и отдыха
5. Организация двигательной активности
6. Психогигиена и метальное здоровье
7. Организация сна
8. Организация режима питания
9. Профилактика вредных привычек
10. Личная гигиена и закаливание

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов – 10 баллов. Обучающийся может подготовить 1 эссе за семестр.

– «9-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-8 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно,

последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – эссе выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

3 семестр

11. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
13. Самооценка собственного здоровья
14. Влияние окружающей среды на здоровье
15. Наследственность и ее влияние на здоровье
16. Культура межличностных отношений
17. Производственная физическая культура в рабочее время
18. Утренняя гигиеническая гимнастика
19. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств профессионально-прикладной физической подготовки
20. Физическая культура и спорт в свободное время

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов – 10 баллов. Обучающийся может подготовить 1 эссе за семестр.

– «9-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-8 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – эссе выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения обучающихся до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет проводится по расписанию промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация осуществляется при наличии медицинского обследования и количестве посещений практических занятий не менее 60 %. Количество вопросов в зачетном задании – 3: один теоретический вопрос, одно контрольное задание из перечня контрольных заданий для текущей аттестации, одно контрольное упражнение из перечня контрольных упражнений для текущей аттестации. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку обучающегося. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

– практические занятия.

В ходе практических занятий развиваются умения и навыки применения средств и методов спортивно-оздоровительной деятельности на основании знания по укреплению уровня здоровья, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

При подготовке к практическим занятиям каждый обучающийся должен:

– изучить рекомендованную учебную литературу;

– подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

В процессе подготовки к практическим занятиям обучающийся могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на практических занятиях должны быть изучены обучающимися в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы обучающихся над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий посредством оценочных средств для текущей аттестации. В ходе самостоятельной работы каждый обучающийся обязан прочитать литературу по изучаемой теме, дополнив полученную информацию выписками из рекомендованных первоисточников, выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

Разделение обучающихся на медицинские группы осуществляется в соответствие со следующими Приказами:

1. ПРИКАЗ от 10 августа 2017 года N 514н О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних (с изменениями на 19 ноября 2020 года) https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB
2. ПРИКАЗ от 27 апреля 2021 г. N 404н Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB
3. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях” (документ не вступил в силу) https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=396034
4. ПРИКАЗ от 5 апреля 2017 г. N 301 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=370846

Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений

Прежде чем приступить к занятием физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. Только по результатам данного осмотра с учетом индивидуального состояния здоровья и разрешения врача, обучающийся может приступать к подготовке и выполнению тех или иных контрольных упражнений. Также необходим самоконтроль.

Простейшим методом самоконтроля является наблюдение за субъективным состоянием. При оптимальном режиме тренировки сохраняется ощущение бодрости, которое больше в первой половине дня и меньше во второй – после работы. Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.

К внешним признакам утомления относят изменения цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушения ритма дыхания, нарушение координации движений (см. таблицу 1).

Внешние признаки утомления

Таблица 1

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (1-й степени)	Резкое переутомление (2-й степени)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Значительная (выше пояса)	Резко выраженная (и ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-48 в 1 мин), поверхностное	Резко учащенное (более 50-60 в 1 мин) переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание	Резкие покачивания, отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки, снижение интереса	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки «вот-вот упадет», жалобы на резкую слабость, головную боль, тошноту
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная

К *внутренним признакам*, свидетельствующим о наступлении утомления, относят появление болевых ощущений в мышцах, тошнота или даже головокружение.

При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабления мышц. Также рекомендована профилактика наступления состояний, предрасполагающих к травмам, строгая индивидуализация тренировочного процесса, тщательные медицинские наблюдения.

Методические рекомендации по выполнению контрольных заданий

Прежде чем приступить к занятием физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. Только по результатам данного осмотра с учетом индивидуального состояния здоровья и разрешения врача, обучающийся может приступать к подготовке и выполнению тех или иных контрольных заданий. В процессе подготовки контрольных заданий, обучающийся может воспользоваться, помимо литературы, представленной в списке основной и дополнительной литературы дисциплины, изданиями из дополнительного списка, размещенного ниже:

Гимнастика: Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке.

– URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271 (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Атлетическая гимнастика: Ерёмина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л. В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926 (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст : электронный.

Легкая атлетика: Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533 (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный.

Волейбол: Гусева, М. А. Физическая культура : волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645 (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.

Баскетбол: Кибенко, Е. И. Баскетбол : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. И. Кибенко ; под ред. Г. Ф. Гребенщикова ; Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ). – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 116 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614928 (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. с. 105-107. – ISBN 978-5-87976-913-5. – Текст : электронный.

Шахматы: Иконникова, О. Н. Теоретические и практические основы шахматной игры : учебно-методическое пособие : [16+] / О. Н. Иконникова ; под ред. С. Г. Буланова ; Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова. – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614926 (дата обращения: 20.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-87976-897-8. – Текст: электронный.

Дартс: Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 (дата обращения: 20.09.2021). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

Методические рекомендации по выполнению рефератов

Реферат— письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая обучающимися в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Структура реферата:

Титульный лист, заполненный по единой форме (Приложение 2.1), оглавление (план, содержание), введение, основная часть реферата, заключение, библиография (список литературы) - составляется согласно правилам библиографического описания, также может присутствовать приложение, которое включает в себя графики, таблицы, расчеты.

Основные требования к выполнению реферата:

Введение

- Во введение основные задачи - сориентировать читателя в дальнейшем изложении, аргументировать актуальность исследования. Объем введения составляет в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата

- Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна, в ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Заключение

- Заключение — последняя часть научного текста. В ней в краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.

Список использованной литературы

- Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия источников в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

Требования к оформлению реферата:

Объем реферата должен соответствовать указанному количеству печатных страниц, выполненных с использованием программы LibreOffice: шрифт текста: Times New Roman 14, поля с каждой стороны 2 см; пробел – 1; нумерация страниц – снизу листа, на первой странице номер не ставится.

Реферат включает в себя основные разделы:

титульный лист (Приложение 2.1);

основной раздел;

библиографическое описание, в том числе интернет-источников, причем список литературных источников оформленных в соответствие с ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000., не менее 5 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

Методические рекомендации по выполнению эссе

Эссе - письменная работа объемом 5-10 печатных страниц. Цель написания эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Работа над эссе предполагает использование публикаций, но с обязательными ссылками на источник.

Структура эссе может быть следующей:

Титульный лист заполняется по единой форме (Приложение 2.2), введение, основная часть, заключение, библиография (список литературы) составляется согласно правилам библиографического описания

Основные требования к выполнению эссе:

Введение

- Задачи введения – изложить суть и обоснование выбранной тематики. Данная часть состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически

Основная часть

- Основная часть составляет обзор теоретических основ выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

Заключение

- Заключение включает в себя обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д.

Список использованной литературы

– Эссе обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия источников в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

Требования к оформлению эссе:

– Объем эссе должен соответствовать указанному количеству печатных страниц, выполненных с использованием программы LibreOffice: шрифт текста: 14, поля с каждой стороны 2 см; пробел – 1; нумерация страниц – снизу листа, на первой странице номер не ставится.

Эссе включает в себя основные разделы:

– титульный лист (Приложение 2.2);
– основной раздел;
– библиографическое описание, в том числе интернет-источников, причем список литературных источников оформленных в соответствие с ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000., не менее 5 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

.

Приложение 2.1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Реферат
по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Тема: Понятие «здоровье», его содержание и критерии

Выполнил: Иванов Иван Иванович,

(подпись)

группы МЕН 112

факультета МиП

\

Проверил: Петрова Анна Ивановна,

(подпись)

д.с.н., профессор

каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

202_ год

Приложение 2.2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Эссе
по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Тема: Самооценка собственного здоровья

Выполнил: Иванов Иван Иванович,

(подпись)

группы МЕН 112

факультета МиП

\

Проверил: Петрова Анна Ивановна,

(подпись)

д.с.н., профессор

каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

202_ год

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник
учебно-методического управления
Т.К. Платонова
«25» мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Физическая культура для обучающихся специальных медицинских групп)

Направление подготовки
02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии

Направленность (профиль) программы бакалавриата
02.03.02.01 Теоретические основы информатики и компьютерные науки

Для набора 2026 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА **ФВ, спорт и туризм**

Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		Итого	
Недель	16		16 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	64	64	64	64	128	128
Итого ауд.	64	64	64	64	128	128
Контактная работа	64	64	64	64	128	128
Сам. работа	100	100	100	100	200	200
Итого	164	164	164	164	328	328

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом Университета (протокол № 9 от 03.03.2026 г.).

Программу составил(и): к.п.н, доцент, Э.В. Мануйленко

Зав. кафедрой: к.п.н., доцент Э.В. Мануйленко

Методический совет: д.э.н., профессор Е.Н. Тищенко

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий (соотнесено с индикатором УК-7.1)

Уметь:

использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально- профессиональную готовность (соотнесено с индикатором УК-7.2)

Владеть:

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте и обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту (соотнесено с индикатором УК-7.3)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Физическая культура и здоровье

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Тема 1.1 Физическая культура личности. Физическая культура и оздоровительный спорт в формировании здорового стиля жизни Учебно-тренировочные занятия 1 раздела Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Общеразвивающие упражнения.	Практические занятия	2	32	УК-7
1.2	Тема 1.2 Воздействие средствами физического воспитания на обеспечение устойчивости организма к факторам «риска». Методико-практические занятия 1 раздела Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Определение уровня развития физической культуры личности. Методика составления индивидуальных программ физического развития. Методические основы составления комплексов в режиме дня. Оценка уровня сформированности физических качеств. Методика выполнения физических упражнений ОФП. Методика проведения занятий оздоровительной направленности	Самостоятельная работа	2	60	УК-7
1.3	Тема 1.3 Индивидуальный выбор систем физических упражнений. Учебно-тренировочные занятия 1 раздела Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Формирование и развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения. Оздоровительный спорт. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе	Практические занятия	2	32	УК-7
1.4	Тема 1.4 Теория и методика избранных систем физических упражнений. Самоконтроль над физическим развитием и функциональным состоянием организма в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. Методико-практические занятия 1 раздела Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения и т.д. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления	Самостоятельная работа	2	40	УК-7

	при занятиях физической культурой. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой. Выбор видов двигательной активности для повышения функциональных возможностей организма. Анализ отдельных положений правил соревнований по виду спорта; проведение мастер-классов по судейству и волонтерству. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях физической культурой. Для подготовки рекомендовано использование LibreOffice				
1.5	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	2	0	УК-7

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной деятельности. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств ПФК. Учебно-тренировочные занятия 2 раздела Выполнение физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.	Практические занятия	3	32	УК-7
2.2	Тема 2.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методико-практическое занятие 2 разделаю Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основные понятия о формы самостоятельных занятий, мотивации их выбора. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Самостоятельная работа	3	60	УК-7
2.3	Тема 2.3 Характеристика возможностей влияния избранного вида систем физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Учебно-тренировочные занятия 2 раздела Выполнение физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по выбранной физкультурно- оздоровительной системе	Практические занятия	3	32	УК-7
2.4	Тема 2.4 ППФП в профессиональной деятельности. Методико- практические занятия 2 раздела Методические основы производственной физической культуры. Методика коррегирующей гимнастики для глаз и т.д Характер содержания занятий в зависимости от возраста и характера трудовой деятельности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Для подготовки рекомендовано использование LibreOffice	Самостоятельная работа	3	40	УК-7
2.5	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	3	0	УК-7

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Бероев Б. М.	Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал	Москва: Турист, 2008	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
3	Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012	ЭБС «IPR SMART»
4	Зюкин, А. В., Кунарев, В. С., Дитятин, А. Н., Шелкова, Л. Н., Барченко, С. А., Емельянов, В. Д., Богданов, О. А., Бочковская, В. Л., Головко, А. А., Быстрова, И. В., Леппик, М. Э., Никитина, Е. С., Васютина, И. П., Пальтиель, Л. Р., Фокин, А. М., Соловьева, Т. В., Овчинников, В. П., Егоров, В. Ю., Баев, Н. Н., Сабурова, Е. В., Габов, М. В., Жукова, Т. В., Зюкина, А. В., Шелковой, Л. Н., Габова, М. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019	ЭБС «IPR SMART»
5	Прядченко, В. Ф., Кудрявцев, М. Д., Сундуков, А. С., Дорошенко, С. А., Янова, М. Г., Янов, В. В.	Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018	ЭБС «IPR SMART»
6	Дорошенко, С. А., Дергач, Е. А.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019	ЭБС «IPR SMART»
7		Физкультурное образование Сибири: журнал	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ИСС "КонсультантПлюс"
База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/

5.3. Перечень программного обеспечения

Операционная система РЕД ОС
LibreOffice

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:
- специализированная учебная мебель (столы, стулья);
- персональные компьютеры и (или) ноутбуки;
- мультимедийное оборудование (проекторы, проекционные экраны, интерактивные доски);
- объекты спортивной инфраструктуры для проведения практических занятий, укомплектованные специализированным спортивным инвентарем и оборудованием.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий	Знает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность	Соответствие поставленной и изученной проблеме; полнота, содержательность, правильность ответа на вопросы	2 семестр: Вопросы к зачету (1-12), контрольные упражнения для обучающихся специальной медицинской группы А (1-28), контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы А (1-14), контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы Б (29-42), реферат (1-10), эссе (1-10) 3 семестр: Вопросы к зачету (13-24), контрольные упражнения для обучающихся специальной медицинской группы А (29-56), контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы А (15-28), контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы Б (43-56), реферат (11-20), эссе (11-20)
Уметь использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и	Использует диапазон средств и методов физического воспитания, применяя их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью	Полнота и правильность , применения элементов физкультурно-оздоровительной деятельности, умеет дополнить и расширить диапазон средств для укрепления здоровья	2 семестр: Вопросы к зачету (1-12), контрольные упражнения для обучающихся специальной медицинской группы А (1-28), контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы А (1-14), контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы Б (29-42), реферат (1-10), эссе (1-10) 3 семестр: Вопросы к зачету (13-24), контрольные упражнения для обучающихся специальной медицинской группы А (29-56),

повышать на этой основе свою социально-профессиональную готовность		индивидуально рекомендованными средствами физического воспитания	контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы А (15-28), контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы Б (43-56), реферат (11-20), эссе (11-20)
Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре и спорте и обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту	Раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обоснованность выбора средств и методов физического воспитания, последовательная и постоянная реализация избранных средств для совершенствования уровня подготовленности к будущей профессии и быту	2 семестр: Вопросы к зачету (1-12), контрольные упражнения для обучающихся специальной медицинской группы А (1-28), контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы А (1-14), контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы Б (29-42), реферат (1-10), эссе (1-10) 3 семестр: Вопросы к зачету (13-24), контрольные упражнения для обучающихся специальной медицинской группы А (29-56), контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы А (15-28), контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы Б (43-56), реферат (11-20), эссе (11-20)

1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

- 50-100 баллов (зачтено)
- 0-49 баллов (не зачтено)

2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы

Вопросы к зачету (2 семестр)

по дисциплине **Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для обучающихся специальных медицинских групп**

1. Выбор видов спорта и физических упражнений для повышения функциональных возможностей организма
2. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями

и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи
3. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Формы и содержание занятий физическими упражнениями
6. Факторы, обуславливающие интенсивность физических упражнений с учетом индивидуальных характеристик занимающихся
7. Характер и содержание занятий физическими упражнениями в зависимости от индивидуальных характеристик, занимающихся
8. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями
9. Контроль и самоконтроль в системе занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля
10. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом трудовой деятельности.
11. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, года представителей различных направлений деятельности
12. Физическая культура и спорт в свободное время, разновидности занятий и их организационная основа

Вопросы к зачету 3 семестра

13. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроль ее эффективности.
14. Определение понятия «спорт», его характеристики
15. Национальные виды спорта в системе физического воспитания
16. Классификация видов спорта по характеру организации движений и преимущественной роли тех или иных функциональных систем организма в обеспечении их рабочего эффекта
17. Единая спортивная классификация. Комплекс ГТО
18. Краткая характеристика основных видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно- силовые качества, гибкость, координацию (ловкость)
19. Планирование спортивной подготовки. Виды, цели и задачи
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки
21. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности
22. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Характеристика прикладных видов спорта
23. Формирование мотивов в организации занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями
24. Профессиональная направленности физической культуры

Критерии оценивания:

Зачетное задание для обучающихся специальной медицинской группы А состоит из одного теоретического вопроса, одного контрольного упражнения для текущей аттестации и одного контрольного задания для текущей аттестации.

Зачетное задание для обучающихся специальной медицинской группы Б состоит из одного теоретического вопроса, одного реферата по теме для текущей аттестации и одного эссе по теме для текущей аттестации.

– «50-100 баллов» - обучающийся знает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую

эффективность; обучающийся использует диапазон средств и методов физического воспитания, применяя их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; обучающийся раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

–«0-49 баллов» - обучающийся не знает сущности физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, не знает содержание и направленность различных систем двигательной активности, их оздоровительную и развивающую эффективность; обучающийся не использует диапазон средств и методов физического воспитания, не применяет их во время регулярных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; обучающийся не раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Контрольные упражнения для обучающихся специальной медицинской группы А

2 семестр

№	Наименование контрольного упражнения	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-2	1-0
МУЖЧИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
1.	Оздоровительный бег на 800 м, без учета времени	2	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
2.	Оздоровительный бег на 1000 м, без учета времени	2	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
3.	Оздоровительный бег на 1500 м, без учета времени	2	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
4.	Проба Руфье	2	0-5	5,1-10	10,1-15	15,1-20	Более 20
1.2. Гибкость							
5.	Наклоны туловища (см).	2	+8	+5	0	-5	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
6.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см) количество раз	2	10	9	8	7	6
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), количество раз	2	20	18	16	14	12
8.	Приседания на двух ногах, (к-во раз)	2	50	45	40	35	30
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	2	50	45	40	35	30
2. Спортивно-техническая подготовка							
10.	Волейбол. Подачи по зонам (7 подач)	2	4	3	2	1	0
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки							
3.1. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения							
11.	Ведение баскетбольного мяча по сигналам с флажком(сек)	2	13,0	13,8	14,6	15,2	15,8
3.2. Нормативы специально-прикладной физической подготовки							
12.	Челночный бег 4х10 м (сек).	2	10,4	10,8	11,2	11,8	12,2
13.	Шахматы. Задачи	2	15	10-14		5-9	
14.	Дартс (10 бросков)	2	130	120		115	
ЖЕНЩИНЫ							

№	Наименование контрольного упражнения	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-2	1-0
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
15.	Оздоровительный бег на 800 м, без учета времени	2	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
16.	Оздоровительный бег на 1000 м, без учета времени		приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
17.	Оздоровительный бег на 1500 м, чередование с ходьбой, без учета времени		приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
18.	Проба Руфье	2	0-5	5,1-10	10,1-15	15,1-20	Более 20
	1.2. Гибкость						
19.	Наклоны туловища (см)	2	+8	+5	0	-5	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
20.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	2	35	30	20	18	15
21.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, количество раз	2	25	20	15	12	10
22.	Приседания на двух ногах (к-во раз)	2	40	35	30	25	20
23.	Подтягивание лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз	2	12	10	8	6	4
2. Спортивно-техническая подготовка							
24.	Волейбол. Подачи по зонам (7 подач)	2	4	3	2	1	-
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки							
3.1. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения							
25.	Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком(сек)	2	14,6	15,4	15,8	16,2	16,8
3.2. Нормативы специально-прикладной физической подготовки							
26.	Челночный бег 4х10 м (сек).	2	10,4	10,8	11,2	11,8	12,2
27.	Шахматы. Задачи	2	15		10-14		5-9
28.	Дартс (10 бросков)	2	130		120		115

Инструкция по выполнению контрольных упражнений: Обучающиеся получают контрольные упражнения. Место выполнения контрольных упражнений - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. После выполнения всех упражнений, доступных обучающемуся, можно вернуться к тем, которые были не сданы. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся может выполнить не более одного контрольного упражнения в течение одного занятия.

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов - 60 баллов. Обучающийся может подготовить 6 упражнений. Каждое контрольное упражнение оценивается максимум в 10 баллов.

– «9-10 баллов» – контрольное упражнение выполнено полностью, в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;

– «7-8 баллов» – контрольное упражнение выполнено не полностью, но в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;

– «5-6 балла» – контрольное упражнение выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента, обучающийся не может четко обосновать характер

выполнения упражнения на основе изученного практического материала, показывает явный недостаток знаний, умений и навыков;

– «0-4 балла» – контрольное упражнение выполнено менее чем на 2/3 или не выполнено вообще.

3 семестр

№	Наименование контрольного упражнения	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-2	1-0
МУЖЧИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
29.	Оздоровительный бег на 1000 м, без учета времени	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
30.	Оздоровительный бег на 1500 м, без учета времени	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
31.	Оздоровительный бег на 2000 м, без учета времени	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
32.	Проба Руфье	3	0-5	5,1-10	10,1-15	15,1-20	Более 20
1.2. Гибкость							
33.	Наклоны туловища (см)	3	+8	+5	0	-5	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
34.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см) количество раз	3	11	10	9	8	7
35.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), количество раз	3	20	18	16	14	12
36.	Приседания на двух ногах, (к-во раз)	3	50	45	40	35	30
37.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	3	50	45	40	35	30
2. Спортивно-техническая подготовка							
38.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой, количество раз	3	15	13	11	9	7
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки							
3.1. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения							
39.	Передача баскетбольного мяча в парах за 30 сек.	3	26	24	22	20	18
3.2. Нормативы специально-прикладной физической подготовки							
40.	Дартс (Сектор 20; 5Х3 броска)	3	9	7	3	3	1
41.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	2	5	4	3	2	1
42.	Шахматы. Задачи	3	15	10-14		5-9	
ЖЕНЩИНЫ							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
43.	Оздоровительный бег на 1000 м, без учета времени	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
44.	Оздоровительный бег на 1500 м, без учета времени	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
45.	Проба Штанге/Проба Генчи	3	0-5	5,1-10	10,1.-15	15,1-20	Более 20
46.	Проба Руфье	3	0-5	5,1-10	10,1-15	15,1-20	Более 20
	1.2. Гибкость						
47.	Наклоны туловища (см)	3	+10	+8	5	-5	<-5

№	Наименование контрольного упражнения	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-2	1-0
1.3. Сила и силовая выносливость							
48.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз)	3	40	35	30	25	20
49.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (к-во раз)	3	25	20	15	12	10
50.	Приседания на двух ногах (к-во раз)	3	45	40	35	30	25
51.	Подтягивание лежа (перекладина на высоте 90 см) количество раз	3	12	10	8	6	4
2. Спортивно-техническая подготовка							
52.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой, количество раз	3	13	11	10	8	6
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки							
3.1. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения							
53.	Передача баскетбольного мяча в парах за 30 сек.	3	24	22	20	18	16
3.2. Нормативы специально-прикладной физической подготовки							
54.	Дартс (Сектор 20; 5Х3 броска)	3	9	7	3	3	1
55.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3	5	4	3	2	1
56.	Шахматы. Задачи	3	15		10-14		5-9

Инструкция по выполнению контрольных упражнений: Обучающиеся получают контрольные упражнения. Место выполнения контрольных упражнений - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. После выполнения всех упражнений, доступных обучающемуся, можно вернуться к тем, которые были не сданы. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся может выполнить не более одного контрольного упражнения в течение одного занятия.

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов - 60 баллов. Обучающийся может подготовить 6 упражнений. Каждое контрольное упражнение оценивается максимум в 10 баллов.

– «9-10 баллов» – контрольное упражнение выполнено полностью, в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;

– «7-8 баллов» – контрольное упражнение выполнено не полностью, но в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;

– «5-6 балла» – контрольное упражнение выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента, обучающийся не может четко обосновать характер выполнения упражнения на основе изученного практического материала, показывает явный недостаток знаний, умений и навыков;

– «0-4 балла» – контрольное упражнение выполнено менее чем на 2/3 или не выполнено вообще.

Контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы А

2 семестр

№	Наименование контрольного задания	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-2	1-0
МУЖЧИНЫ							
1.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствие с нозологией)	2	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
2.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствие с нозологией)	2	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
3.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствие с нозологией)	2	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
4.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствие с нозологией)	2	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
5.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации (в соответствие с нозологией)	2	**приступил, выполнено**			**приступил, не выполнено**	
6.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствие с нозологией)	2	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
7.	Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствие с нозологией)	2	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
ЖЕНЩИНЫ							
8.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствие с нозологией)	2	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
9.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствие с нозологией)	2	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
10.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствие с нозологией)	2	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
11.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствие с нозологией)	2	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
12.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации (в соответствие с нозологией)	2	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
13.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствие с нозологией)	2	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
14.	Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствие с нозологией)	2	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	

Инструкция по выполнению контрольных заданий: Обучающиеся получают контрольные задания. Место выполнения контрольных заданий - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся может выполнить не более одного контрольного задания в течение одного занятия

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов – 20 баллов. Обучающийся может подготовить 2 контрольных задания. Каждое контрольное задание оценивается максимум в 10 баллов.

– «9-10 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания;

– «7-8 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в практическом применении знаний.

– «0-4 балла» – контрольное задание выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще

3 семестр

№	Наименование контрольного задания	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-2	1-0
МУЖЧИНЫ							
15.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
16.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
17.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
18.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
19.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
20.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
21.	Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
ЖЕНЩИНЫ							
22.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
23.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	

№	Наименование контрольного задания	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-2	1-0
24.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
25.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
26.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
27.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
28.	Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	

Инструкция по выполнению контрольных заданий: Обучающиеся получают контрольные задания. Место выполнения контрольных заданий - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся может выполнить не более одного контрольного задания в течение одного занятия

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов – 20 баллов. Обучающийся может подготовить 2 контрольных задания. Каждое контрольное задание оценивается максимум в 10 баллов.

– «9-10 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания;

– «7-8 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в выполнении контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы в процессе выполнения контрольного задания, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в практическом применении знаний.

– «0-4 балла» – контрольное задание выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще

Контрольные задания для обучающихся специальной медицинской группы Б

2 семестр

№	Наименование контрольного задания	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-2	1-0
МУЖЧИНЫ							

№	Наименование контрольного задания	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-2	1-0
29.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			приступил,	
30.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
31.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
32.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
33.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
34.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
35.	Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
ЖЕНЩИНЫ							
36.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
37.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
38.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
39.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
40.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
41.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	
42.	Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствие с нозологией)	2	выполнено			не выполнено	

Инструкция по выполнению контрольных заданий: Обучающиеся получают контрольные задания. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся специальной медицинской группы Б создает методико- практическое обоснование данного задания, не выполняя физической нагрузки.

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов – 20 баллов. Обучающийся может подготовить 2 контрольных задания. Каждое контрольное задание оценивается максимум в 10 баллов.

– «9-10 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы контрольного задания;

– «7-8 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы, но допускает неточности;

– «5-6 балла» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; самостоятельно аргументирует все его элементы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в обосновании.

– «1-4 балла» – контрольное задание выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще

3 семестр

№	Наименование контрольного задания	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-2	1-0
МУЖЧИНЫ							
43.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
44.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
45.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
46.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
47.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
48.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
49.	Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствие с нозологией)	3	приступил, выполнено			приступил, не выполнено	
ЖЕНЩИНЫ							
50.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития выносливости (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
51.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития гибкости (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
52.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
53.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития ловкости (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	

№	Наименование контрольного задания	Семестр	Количество баллов				
			10-9	8-7	6-5	4-2	1-0
54.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития координации (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
55.	Комплекс упражнений лечебной гимнастики для снижения уровня психоэмоционального напряжения (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	
56.	Комплекс упражнений лечебной дыхательной гимнастики (в соответствие с нозологией)	3	приступила, выполнено			приступила, не выполнено	

Инструкция по выполнению контрольных заданий: Обучающиеся получают контрольные задания. Следует особо подчеркнуть, что обучающийся специальной медицинской группы Б создает методико- практическое обоснование данного задания, не выполняя физической нагрузки.

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов – 20 баллов. Обучающийся может подготовить 2 контрольных задания. Каждое контрольное задание оценивается максимум в 10 баллов.

– «9-10 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания; уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы контрольного задания;

– «7-8 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует все элементы, но допускает неточности;

– «5-6 балла» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы контрольного задания, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; самостоятельно аргументирует все его элементы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в обосновании.

– «1-4 балла» – контрольное задание выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще

Темы рефератов для обучающихся специальных медицинских групп А и Б

2 семестр

1. Физическая культура личности
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающегося, их физического и спортивного совершенствования
3. Средства физической культуры
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
5. Фоновые виды физической культуры
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
7. Ценностные ориентации и отношение обучающегося к физической культуре и спорту
8. Основы организации физического воспитания в Вузе
9. Физиологическая классификация физических упражнений
10. Физиологическая характеристика утомления и восстановления

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся специальных медицинских групп А может - 10 баллов. Обучающийся специальной медицинской группы А выполняет 1 реферат**.**

– «9-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-8 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – реферат выполнен менее чем на 2/3 или не выполнен вообще.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся специальных медицинских групп Б - 40 баллов. Обучающийся специальной медицинской группы Б выполняет 2 реферата, каждый из которых оценивается в 20 баллов.

– «11-20 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – реферат выполнен менее чем на 2/3 или не выполнен вообще.

3 семестр

11. Понятие о социально-биологических основах физической культуры
12. Понятие об органах и физиологических системах организма человека
13. Показатели тренированности организма в покое
14. Показатели тренированности организма при выполнении стандартных нагрузок
15. Показатели тренированности организма при предельно напряженной работе
16. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности
17. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
19. Профессиональная направленность физической культуры
20. Физическая культура в структуре профессионального образования

Критерии оценивания.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся специальных медицинских групп А может - 10 баллов. Обучающийся специальной медицинской группы А выполняет 1 реферат**.**

– «9-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-8 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – реферат выполнен менее чем на 2/3 или не выполнен вообще.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся специальных медицинских групп Б - 40 баллов. Обучающийся специальной медицинской группы Б выполняет 2 реферата, каждый из которых оценивается в 20 баллов.

– «11-20 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – реферат выполнен менее чем на 2/3 или не выполнен вообще.

Темы эссе для обучающихся специальных медицинских групп А и Б

2 семестра

1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей человека
2. Самооценка собственного здоровья
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни
4. Режим труда и отдыха
5. Организация двигательной активности
6. Психогигиена и метальное здоровье
7. Организация сна
8. Организация режима питания
9. Профилактика вредных привычек
10. Личная гигиена и закаливание

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся специальных медицинских групп А - 10 баллов. Каждое эссе оценивается максимум в 10 баллов. Обучающийся специальной медицинской группы А выполняет 1 эссе**.**

– «9-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-8 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – эссе выполнено менее чем на 2/3 или не выполнено вообще.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся специальных медицинских групп Б - 40 баллов. Каждое эссе оценивается максимум в 20 баллов. Обучающийся специальной медицинской группы Б выполняет 2 эссе.

– «11-20 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – эссе выполнено менее чем на 2/3 или не выполнено вообще.

3 семестра

11. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
13. Самооценка собственного здоровья
14. Влияние окружающей среды на здоровье
15. Наследственность и ее влияние на здоровье
16. Культура межличностных отношений
17. Производственная физическая культура в рабочее время
18. Утренняя гигиеническая гимнастика
19. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств профессионально-прикладной физической подготовки
20. Физическая культура и спорт в свободное время

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся специальных медицинских групп А - 10 баллов. Каждое эссе оценивается максимум в 10 баллов. Обучающийся специальной медицинской группы А выполняет 1 эссе**.**

– «9-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-8 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – эссе выполнено менее чем на 2/3 или не выполнено вообще.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся специальных медицинских групп Б - 40 баллов. Каждое эссе оценивается максимум в 20 баллов. Обучающийся специальной медицинской группы Б выполняет 2 эссе.

– «11-20 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;

– «7-10 баллов» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении;

– «5-6 балла» - выставляется если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; обосновывает и самостоятельно аргументирует все его элементы, уверенно, последовательно и грамотно его демонстрирует в процессе защиты, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но допускает неточности в его выполнении, испытывает затруднения в изложении материала;

– «0-4 балла» – эссе выполнено менее чем на 2/3 или не выполнено вообще.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения обучающихся до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет проводится по расписанию промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация осуществляется при наличии медицинского обследования и количестве посещений практических занятий не менее 60 %. Количество вопросов в зачетном задании обучающихся специальной медицинской группы А – 3: один теоретический вопрос, одно контрольное задание из перечня контрольных заданий для текущей аттестации, одно контрольное упражнение из перечня контрольных упражнений для текущей аттестации. Количество вопросов в зачетном задании

обучающихся группы Б – 3: один теоретический вопрос, один реферат из перечня тем для текущей аттестации, одно эссе из перечня тем для текущей аттестации. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку обучающегося. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

– практические занятия.

В ходе практических занятий развиваются умения и навыки применения средств и методов спортивно-оздоровительной деятельности на основании знания по укреплению уровня здоровья, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

При подготовке к практическим занятиям каждый обучающийся должен:

– изучить рекомендованную учебную литературу;

– подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

В процессе подготовки к практическим занятиям обучающийся могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на практических занятиях должны быть изучены обучающимися в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы обучающихся над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий посредством оценочных средств для текущей аттестации. В ходе самостоятельной работы каждый обучающийся обязан прочитать литературу по изучаемой теме, дополнив полученную информацию выписками из рекомендованных первоисточников, выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

Разделение обучающихся на медицинские группы осуществляется в соответствие со следующими Приказами:

1. ПРИКАЗ от 10 августа 2017 года N 514н О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних (с изменениями на 19 ноября 2020 года) https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB
2. ПРИКАЗ от 27 апреля 2021 г. N 404н Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB
3. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях” (документ не вступил в силу) https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=396034
4. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры" https://base.garant.ru/402618156/

Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений

Прежде чем приступить к занятием физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. Только по результатам данного осмотра с учетом индивидуального состояния здоровья и разрешения врача, обучающийся может приступать к подготовке и выполнению тех или иных контрольных упражнений. Также необходим самоконтроль.

Простейшим методом самоконтроля является наблюдение за субъективным состоянием. При оптимальном режиме тренировки сохраняется ощущение бодрости, которое больше в первой половине дня и меньше во второй – после работы. Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.

К внешним признакам утомления относят изменения цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушения ритма дыхания, нарушение координации движений (см. таблицу 1).

Внешние признаки утомления

Таблица 1

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (1-й степени)	Резкое переутомление (2-й степени)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Значительная (выше пояса)	Резко выраженная (и ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-48 в 1 мин), поверхностное	Резко учащенное (более 50-60 в 1 мин) переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание	Резкие покачивания, отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки, снижение интереса	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки «вот-вот упадет», жалобы на резкую слабость, головную боль, тошноту
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная

К *внутренним признакам*, свидетельствующим о наступлении утомления, относят появление болевых ощущений в мышцах, тошнота или даже головокружение.

При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабления мышц. Также рекомендована профилактика наступления состояний, предрасполагающих к травмам, строгая индивидуализация тренировочного процесса, тщательные медицинские наблюдения.

Методические рекомендации по выполнению контрольных заданий

Прежде чем приступить к занятием физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. Только по результатам данного осмотра с учетом индивидуального состояния здоровья и разрешения врача, обучающийся может приступать к подготовке и выполнению тех или иных контрольных заданий. В процессе подготовки контрольных заданий, обучающийся может воспользоваться, помимо литературы, представленной в списке основной и дополнительной литературы дисциплины, изданиями из дополнительного списка, размещенного ниже:

Гимнастика: Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271 (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Атлетическая гимнастика: Ерёмина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л. В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926 (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст : электронный.

Легкая атлетика: Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533 (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный.

Волейбол: Гусева, М. А. Физическая культура : волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645 (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.

Баскетбол: Кибенко, Е. И. Баскетбол : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. И. Кибенко ; под ред. Г. Ф. Гребенщикова ; Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ). – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 116 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614928 (дата обращения: 04.08.2023). – Библиогр. с. 105-107. – ISBN 978-5-87976-913-5. – Текст : электронный.

Шахматы: Иконникова, О. Н. Теоретические и практические основы шахматной игры : учебно-методическое пособие : [16+] / О. Н. Иконникова ; под ред. С. Г. Буланова ; Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова. – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614926 (дата обращения: 20.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-87976-897-8. – Текст: электронный.

Дартс: Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 (дата обращения: 20.09.2021). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

Методические рекомендации по выполнению рефератов

Реферат— письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая обучающимися в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Структура реферата:

Титульный лист, заполненный по единой форме (Приложение 2.1), оглавление (план, содержание), введение, основная часть реферата, заключение, библиография (список литературы) -составляется согласно правилам библиографического описания, также может присутствовать приложение, которое включает в себя графики, таблицы, расчеты.

Основные требования к выполнению реферата:

Введение

- Во введение основные задачи - сориентировать читателя в дальнейшем изложении, аргументировать актуальность исследования. Объем введения составляет в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата

- Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна, в ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Заключение

- Заключение — последняя часть научного текста. В ней в краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.

Список использованной литературы

- Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия источников в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

Требования к оформлению реферата:

- Объем реферата должен соответствовать указанному количеству печатных страниц, выполненных с использованием программы LibreOffice: шрифт текста: Times New Roman 14, поля с каждой стороны 2 см; пробел – 1; нумерация страниц – снизу листа, на первой странице номер не ставится.

Реферат включает в себя основные разделы:

- титульный лист (Приложение 2.1);
- основной раздел;
- библиографическое описание, в том числе интернет-источников, причем список литературных источников оформленных в соответствие с ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000., не менее 5 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

Методические рекомендации по выполнению эссе

Эссе - письменная работа объемом 5-10 печатных страниц. Цель написания эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Работа над эссе предполагает использование публикаций, но с обязательными ссылками на источник.

Структура эссе может быть следующей:

Титульный лист заполняется по единой форме (Приложение 2.2), введение, основная часть, заключение, библиография (список литературы) составляется согласно правилам библиографического описания

Основные требования к выполнению эссе:

Введение

- Задачи введения – изложить суть и обоснование выбора данной темы. Данная часть состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически

Основная часть

- Основная часть составляет обзор теоретических основ выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

Заключение

- Заключение включает в себя обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д.

Список использованной литературы

- Эссе обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия источников в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

Требования к оформлению эссе:

- Объем эссе должен соответствовать указанному количеству печатных страниц, выполненных с использованием программы LibreOffice: шрифт текста: Times New Roman 14, поля с каждой стороны 2 см; пробел – 1; нумерация страниц – снизу листа, на первой странице номер не ставится.

Эссе включает в себя основные разделы:

- титульный лист (Приложение 2.2);
- основной раздел;
- библиографическое описание, в том числе интернет-источников, причем список литературных источников оформленных в соответствие с ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000., не менее 5 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

Приложение 2.1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Реферат
по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Тема: Понятие «здоровье», его содержание и критерии

Выполнил: Иванов Иван Иванович,

_____

(подпись)

группы МЕН 112

факультета МиП

\

Проверил: Петрова Анна Ивановна,

_____

(подпись)

д.с.н., профессор

каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

202_ год

Приложение 2.2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Эссе
по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Тема: Самооценка собственного здоровья

Выполнил: Иванов Иван Иванович,

_____ группы МЕН 112

(подпись) факультета МиП

\

Проверил: Петрова Анна Ивановна,

_____ д.с.н., профессор

(подпись) каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

202_ год