Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макаренко Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2026 16:03:22
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
09.03.04 Программная инженерия

Направленность (профиль) программы бакалавриата
09.03.04.01 Системное и прикладное программное обеспечение

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<br>Учебно-тренировочные занятия 1 раздела<br>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».<br>Методико-практические занятия 1 раздела<br>Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.<br>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.<br>Учебно-тренировочные занятия 1 раздела<br>Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Формирование и развитие физических качеств.<br>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.<br>Методико-практические занятия 1 раздела<br>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<br>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.<br>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.<br>Учебно-тренировочные занятия 2 раздела<br>Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или выбранной физкультурно-оздоровительной системе.<br>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.<br>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.<br>Учебно-тренировочные занятия 2 раздела<br>Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или выбранной физкультурно-оздоровительной системе.<br>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.<br>Методико- практические занятия 2 раздела<br>Методические основы производственной физической культуры. Методика коррегирующей гимнастики для глаз и т.д<br>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.<br>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)<br>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)<br>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)<br>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
09.03.04 Программная инженерия

Направленность (профиль) программы бакалавриата
09.03.04.01 Системное и прикладное программное обеспечение

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<br>Учебно-тренировочные занятия 1 раздела<br>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».<br>Методико-практические занятия 1 раздела<br>Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.<br>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.<br>Учебно-тренировочные занятия 1 раздела<br>Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Формирование и развитие физических качеств.<br>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.<br>Методико-практические занятия 1 раздела<br>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения и т.д.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Учебно-тренировочные занятия 2 раздела<br>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.<br>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.<br>Учебно-тренировочные занятия 2 раздела<br>Выполнение физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.<br>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.<br>Методико- практические занятия 2 раздела<br>Методические основы производственной физической культуры. Методика коррегирующей гимнастики для глаз и т.д<br>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.<br>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)<br>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)<br>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)<br>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