

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения  
Российской Федерации  
Кафедра физического воспитания и здоровья

СОГЛАСОВАНО  
Проректор по учебно-  
методической работе и связям с  
общественностью  
профессор Т.А. Федорина

  
« 13 » май 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель ЦКМС  
первый проректор-проректор по учебно-  
воспитательной  
и социальной работе  
профессор Ю.В. Щукин

  
« 14 » май 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура  
Б1.Б.60

Рекомендуется по специальности  
32.05.01 Медико-профилактическое дело

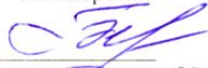
Уровень высшего образования *Специалитет*

Квалификация (степень) выпускника *Врач по общей гигиене, по эпидемиологии*

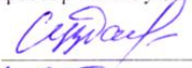
Медико-профилактический факультет

Форма обучения очная

СОГЛАСОВАНО  
Декан факультета д.м.н.,  
профессор  
И.И.Березин


  
« 16 » 05 2017 г.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель методической  
комиссии по специальности  
профессор А.А.Суздальцев

  
« 16 » 05 2017 г.

Программа рассмотрена и  
одобрена на заседании  
кафедры (протокол  
№ 5 )

Заведующий кафедрой,  
к.б.н.доцент Т.П.Шеина

  
« 06 » 03 2017 г.

Самара 2017г.

*Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности Медико-профилактическое дело 32.05.01, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 21 от 07 февраля 2017 год.*

**Составители рабочей программы:**

**Шейна Татьяна Павловна**, к.б.н., доцент., заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья СамГМУ.

**Серганов Сергей Николаевич**, ст.преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья СамГМУ.

**Рецензенты:**

**Богданов Владимир Михайлович**, к.п.н, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания СГАУ

**Трофимов Владимир Николаевич**, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания  
СГТУ.

## 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

**Целью** преподавания физической культуры в медицинских вузах является: повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, формирование у них физической культуры личности и особого отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и оздоровительной тактике, привитие будущим врачам знаний, умений и навыков использования средств физической культуры в своей профессиональной деятельности.

Труд врача-стоматолога характеризуется монотонностью, гипокинезией и гиподинамией, выполнением большого числа манипуляций руками, требующим большой координации мышечно-суставного аппарата кисти и пальцев рук, в положении сидя, а также стоя. Поэтому **задачами** дисциплины физическая культура являются:

- преимущественное развитие прикладных основных физических качеств – общей выносливости, силы и ловкости;
- преимущественное развитие специальных качеств – устойчивости к гипокинезии и гиподинамии, устойчивости прямостояния, быстроты реакции;
- развитие психических качеств – концентрации внимания, оперативного мышления и волевых качеств;
- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность и психоэмоциональную устойчивость;
- формировать профессиональную физическую культуру специалиста в сочетании с общей физической культурой личности;
- прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных и профессиональных компетенций: ОК-8 (1,2); ПК-18(3)**

**ОК-8(1,2): Готовностью к самостоятельной, индивидуальной работе, способностью к самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации.**

**ПК-18(3): Способностью и готовностью к обучению населения правилам медицинского поведения, к проведению гигиенических процедур, формированию навыков здорового образа жизни.**

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

**Знать:**

- правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений,
- направленность профессионально-прикладной физической подготовки врача,
- особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека,
- физиологические механизмы утомления и восстановления,
- методику воспитания физических качеств,
- правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Уметь:**

- составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата,
- пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма,
- оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья,
- определять режимы двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем,
- использовать средства физической культуры,
- дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями

**Владеть:**

- навыками определения физического развития и работоспособности организма,
- техникой выполнения изучаемых физических упражнений.
- навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности,
- методами самостоятельного еженедельного выполнения рекомендуемого объема физических нагрузок,
- навыками выполнения контрольных нормативов в условиях соревнований.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовой части БЛОКА 1 «Дисциплины (модули)».

**Предшествующими, на которых непосредственно базируется дисциплина «Физическая культура», являются:** «Биология, экология»; «Анатомия»; «Нормальная физиология», «Психология и педагогика»

**Параллельно изучаются:** анатомия, гигиена питания, гигиена детей и подростков, нормальная физиология, элективные дисциплины по физической культуре.

**Дисциплина «Физическая культура» является основополагающей для изучения следующих дисциплин:** гигиена, военная гигиена, гигиена питания, гигиена детей и подростков

Освоение компетенций в процессе изучения дисциплины способствует формированию знаний, умений и навыков, позволяющих осуществлять эффективную работу по следующим видам профессиональной деятельности: медицинская (формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих).

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет – 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		4
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b> <b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>72</b>	<b>48</b>
В том числе:		
Лекции (Л)	-	-
Практические занятия (ПЗ)	48	48
Семинары (С)		
Лабораторные занятия (ЛЗ)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
В том числе:		
<i>Реферат</i>	4	4
<i>Подготовка к практическому занятию: работа с конспектом лекций, учебными пособиями, интернет-ресурсами, справочниками.</i>	8	8
<i>Составление комплексов упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, выполнение физических упражнений в режиме учебного дня.</i>	12	12
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость:</b> часов	<b>72</b>	<b>72</b>
зачетных единиц	<b>2</b>	<b>2</b>

**4.Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества часов и видов занятий**

**4.1.Содержание разделов дисциплины**

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Коды компетенций
1	2	3	4
1	Учебно-тренировочная подготовка	<p>Данный раздел носит профессионально - прикладной характер и направлен на овладение профессиональными знаниями и умениями в области физической культуры и их применение в будущей профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>- составление комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений);</li> <li>- гигиенической и корригирующей гимнастики;</li> <li>- проведения самостоятельных занятий;</li> <li>- овладение методами контроля в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- овладение методикой проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда;</li> <li>-оздоровление студенческой молодежи;</li> <li>-улучшение физической работоспособности организма;</li> <li>-развитие и совершенствование двигательных способностей</li> <li>- овладение спортивными и профессионально прикладными навыками;</li> <li>-умение использовать средства физической культуры для развития двигательных способностей;</li> <li>- владение организацией и судейством спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul>	<p><b>ОК-8 (1,2)</b> <b>ПК-18(3)</b></p>

#### 4.2. Разделы дисциплин и трудоемкость по видам учебных занятий

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы				Всего час.	
		аудиторная			внеаудиторная		
		Лекц.	Практ. зан.	Сем.	Лаб. зан.		СРС
1.	Учебно-тренировочная подготовка		48			24	72
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48</b>			<b>24</b>	<b>72</b>

#### 5. Тематический план лекций (не предусмотрен учебным планом)

#### 6. Тематический план практических занятий (семинары)

№ раздела	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Формы контроля		Трудоемкость (час.)
			текущего	рубежного	
2	Учебно-тренировочная подготовка	ПЗ 1. ОРУ (общеразвивающие упражнения)	тест	-	6
		ПЗ 2. Упражнения для развития силы	тест	-	6
		ПЗ 3. Упражнения для развития быстроты	тест	-	6
		ПЗ 4. Упражнения для развития выносливости.	тест	-	6
		ПЗ 5. Упражнения для развития координации	тест	-	6
		ПЗ 6. Упражнения для развития гибкости	тест	-	6
		ПЗ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	тест	-	6
		ПЗ 8. Комплекс гигиенической и корректирующей гимнастики Собеседование по тематике реферативного исследования	тест	реферат	6
<b>ВСЕГО:</b>					<b>48</b>

**7. Лабораторный практикум-** не предусмотрен учебным планом

**8. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося**

### **8.1. Содержание самостоятельной работы**

<b>№ раздела</b>	<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Наименование работ</b>	<b>Трудоемкость (час)</b>
1.	Учебно-тренировочная подготовка	Составление комплексов упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, выполнение физических упражнений в режиме учебного дня. Подготовка к практическому занятию: работа с конспектом лекций, учебными пособиями, интернет-ресурсами, справочниками. Написание реферата, подготовка к собеседованию по тематике реферативного исследования	24
<b>Всего:</b>			<b>24</b>

### **8.2. Тематика реферативных работ**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Методические основы ЛФК.
4. Медицинские противопоказания.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
7. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
8. Методы и средства закаливания.
9. Укрепление кардиореспираторной системы.
10. Развитие аэробной выносливости.
11. Самоконтроль в процессе оздоровительных занятий, направленных на воспитание выносливости.
12. Остеохондроз. Специальные упражнения для профилактики остеохондроза
13. Рациональное питание. Питание и здоровье. Витамины и их роль в организме. Белки, жиры, углеводы, нормы потребления. Микроэлементы и их роль в организме.
14. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
15. Здоровье женщины - здоровье нации. Значение гимнастики в дородовой и послеродовой периоды, особенности физических упражнений (для девушек).
16. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, бодибилдинг и др.
17. Производственная физическая культура студента-медика. Особенности избранной профессии. Средства повышающие общую и специальную физическую подготовку врача.

### **8.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Данный раздел рабочей программы разрабатывается в качестве самостоятельного документа «Методические рекомендации для студента» в составе УМКД



## 9. Ресурсное обеспечение

### 9.1 Основная литература

п/ №	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1.	Физическая культура учеб.пособие	Под ред.Е.С. Григоровича, В.А.Переверзева	Минск: Выш.шк. 2008		1
2.	Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе. Учеб.пособие	Под ред. В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицын, В.Г. Щербаков, В.С. Побыванец	Самара: Изд-во Самар.гос.аэрокосм.ун-та 2013 г.		1
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебно-методическое пособие	Суворов Ю.А., Платонова В.А.	СПбГУ ИТМО, 2006		1
4.	Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры	А. М. Максименко.	М.: Физическая культура, 2009		1
5.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования	И.С.Барчуков:под общей редакцией Н.Н.Маликова.	М.: Изд.Центр «Академия» ,2013	1 <a href="http://www.academia-moscow.ru/">http://www.academia-moscow.ru/</a>	
6.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования	С.А. Полиевский	Изд.центр «Академия» ,2014	1 <a href="http://www.academia-moscow.ru/">http://www.academia-moscow.ru/</a>	

## 9.2. Дополнительная литература

п/ №	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1.	История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений	Голощапов Б.Р.	издательств о Academia Москва 2010		1
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов	<u>Горшков А.Г., Виленский М.Я.</u>	издательств о г.Москва Издательств о «Кнорус», 2013 г		1
3.	Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие	Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В.	СПбГУ ИТМО, 2008		1
4.	Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов. Учебно-методическое пособие	Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Мицулина М.П., Замятина Н.В.	Изд-во ВолГМУ, 2010		1

## 9.3 Программное обеспечение

1. Microsoft Office – Exel; Power Point; Word;
2. Internet Explorer;
3. Adobe Riader.

## 9.4. Ресурсы информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. e-library – Научная электронная библиотека.
8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.
9. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
11. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

## 9.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Практические занятия

#### *Спортивные залы*

1. Зал атлетической гимнастики (укомплектован современными тренажерами).
2. Универсальный спортивный игровой зал (с инвентарным обеспечением)
3. Фитнес центр (с инвентарным обеспечением).
4. Современная открытая площадка с искусственным покрытием для игры в мини-футбол. Современная многофункциональная открытая площадка.

#### *Демонстрационные печатные пособия*

1. Таблицы физического развития по стандартам физического развития и физической подготовленности.
2. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям.
3. Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу.

#### *Экранно-звуковые пособия.*

1. Аудио записи для проведения гимнастических комплексов, обучение танцевальным движениям; проведение соревнований и спортивных праздников.
2. DVD аппаратура с комплектом дисков.
3. Компьютер, принтер лазерный, копировальный аппарат.

### Самостоятельная работа студента:

- читальные залы библиотеки, методические кабинеты кафедры; Интернет-центр
- спортивные комнаты при общежитиях университета (с инвентарным обеспечением)
- фитнес центр (с инвентарным обеспечением)

## 10. Использование инновационных (активных и интерактивных) методов обучения

Используемые активные методы обучения при изучении данной дисциплины составляют 8% от объема аудиторных занятий

№ раздела	Наименование раздела (перечислить те разделы, в которых используются активные и/или интерактивные формы (методы) обучения)	Формы занятий с использованием активных и интерактивных методов обучения	Трудоемкость (час.)
2	Учебно-тренировочная подготовка	ПЗ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. <b>Тренинг</b>	2
		ПЗ 8. Комплекс гигиенической и корригирующей гимнастики. <b>Тренинг</b>	2

## 11. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации: примеры оценочных средств для промежуточной аттестации, процедуры и критерии оценивания.

Фонд оценочных средств разрабатывается в форме самостоятельного документа (в составе УМКД).

### Процедура проведения промежуточной аттестации и критерии оценивания

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет выставляется на основе успешно выполненных тестовых заданий текущего контроля учебно-тренировочных занятий (выполнение нормативов на отметку «5», «4», «3»).

Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных более чем на 50% от практических занятий по болезни, зачет выставляется на основе выполнения реферата и собеседования по тематике реферативного исследования.

### Критерии оценивания

«Зачтено» выставляется студенту, если он владеет основным материалом дисциплины, тестовые задания текущего контроля успеваемости, реферат и собеседование по тематике реферативного исследования выполнены на отметку «5», «4», «3»

«Не зачтено» выставляется студенту, который не освоил образовательную программу дисциплины в требуемом объеме, тестовые задания текущего контроля успеваемости выполнены на отметку «2»

### Требования к написанию реферата и собеседованию по тематике реферативного исследования

#### 1. Общие положения:

1.1. Собеседование по тематике реферативного исследования предполагает предварительный выбор студентом интересующей его темы работы с учетом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата. Выбор предмета и темы реферата осуществляется студентом в начале изучения дисциплины.

1.2. Объем реферата – 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с требованиями.

2. *Требования к тексту.*

2.1. Реферат выполняется на стандартных страницах белой бумаги формата А-4 (верхнее, нижнее поля – 2см, правое поле – 1,5 см; левое – 3 см).

2.2. Текст печатается обычным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 14 кегль). Заголовки – полужирным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 14 кегль).

2.3. Интервал между строками – полуторный.

2.4. Текст оформляется на одной стороне листа.

3. *Типовая структура реферата.*

1. Титульный лист.

2. План (простой или развернутый с указанием страниц реферата).

3. Введение.

4. Основная часть.

5. Заключение.

6. Список литературы.

7. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото и т.д.).

4. *Требования к оформлению разделов реферата.*

4.1. Титульный лист.

4.1.1. Титульный лист оформляется по единым требованиям. Он содержит:

- название образовательного учреждения;
- тему реферата;
- сведения об авторе;
- сведения о руководителе;
- наименование населенного пункта;
- год выполнения работы.

4.2. План.

План реферата отражает основной его материал:

I. Введение .....стр.

II. Основная часть (по типу простого или развернутого).....стр.

III. Заключение.....стр.

Список литературы.....стр.

V. Приложения.....стр.

4.2.1. Введение имеет цель ознакомить читателя с сущностью излагаемого вопроса, с современным состоянием проблемы. Здесь должна быть четко сформулирована цель и задачи работы. Ознакомившись с введением, читатель должен ясно представить себе, о чем дальше пойдет речь. Объем введения – не более 1 страницы. Умение кратко и по существу излагать свои мысли – это одно из достоинств автора. Иллюстрации в раздел «Введение» не помещаются.

4.2.2. Основная часть. Следующий после «Введения» раздел должен иметь заглавие, выражающее основное содержание реферата, его суть. Главы основной части реферата должны соответствовать плану реферата (простому или развернутому) и указанным в плане страницам реферата. В этом разделе должен быть подробно представлен материал, полученный в ходе изучения различных источников информации (литературы). Все сокращения в тексте должны быть расшифрованы. Ссылки на авторов цитируемой литературы должны соответствовать номерам, под которыми они идут по списку литературы. Объем самого реферата – не менее 15 листов. Нумерация страниц реферата и приложений производится внизу посередине арабскими цифрами без знака «№». Титульный лист считается первым, но не нумеруется. Страница с планом, таким образом, имеет номер «2».

4.2.3. Заключение. Формулировка его требует краткости и лаконичности. В этом разделе должна содержаться информация о том, насколько удалось достичь поставленной цели,

значимость выполненной работы, предложения по практическому использованию результатов, возможное дальнейшее продолжение работы.

4.2.4. Список литературы. Имеются в виду те источники информации, которые имеют прямое отношение к работе и использованы в ней. При этом в самом тексте работы должны быть обозначены номера источников информации, под которыми они находятся в списке литературы, и на которые ссылается автор. Эти номера в тексте работы заключаются в квадратные скобки, например: [1]. В списке литературы эти квадратные скобки не ставятся. Оформляется список использованной литературы со всеми выходными данными. Он оформляется по алфавиту и имеет сквозную нумерацию арабскими цифрами.

4.2.5. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото и т.д.). Для иллюстраций могут быть отведены отдельные страницы. В этом случае они (иллюстрации) оформляются как приложение и выполняются на отдельных страницах. Нумерация приложений производится в правом верхнем углу арабскими цифрами без знака «№».

5. *Требования к собеседованию по теме реферата.*

5.1. Собеседование продолжается в течение 10 минут по плану:

- актуальность темы, обоснование выбора темы;
- краткая характеристика изученной литературы и краткое содержание реферата;
- выводы по теме реферата с изложением своей точки зрения.

5.2. Автору реферата по окончании представления реферата преподавателем и студентами могут быть заданы вопросы по теме реферата.

### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и собеседованию по теме реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
- **оценка «хорошо»** - основные требования к написанию реферата и собеседованию по нему выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при собеседовании даны неполные ответы;
- **оценка «удовлетворительно»** - имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы
- **оценка «неудовлетворительно»** - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, реферат студентом не представлен.

## **12. Методическое обеспечение дисциплины**

Методическое обеспечение дисциплины разрабатываются в форме отдельного комплекта документов: «Методические рекомендации к лекциям», «Методические рекомендации к практическим занятиям», «Фонд оценочных средств», «Методические рекомендации для студента» (в составе УМКД).

**Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости и критерии оценивания**

**Раздел Учебно-тренировочная подготовка  
ПЗ 1. ОРУ (общеразвивающие упражнения)**

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года (на первом занятии) как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года, как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

<b>Форма текущего контроля</b>	<b>Контрольно-оценочные средства</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Тестирование	Тестовые задания (таб.№1, таб.№2) представлены ниже	1,2,3,4,5

**Таблица №1**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b>										
	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
Бег – 100 м (сек.)										
<b>2. Тест на силовую подготовленность:</b>										
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз):										
вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2

<b>3. Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)  вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Таблица 2.

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО  
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Характеристика направленности теста / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<b><i>Силловые способности мышц брюшного пресса</i></b>						
поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз	Ж	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	М	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже
поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	36 и выше	31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и ниже
	М	37 и выше	33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и ниже
<i>или</i>						
сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	М	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
<b><i>Силловые способности мышц спины</i></b>						
поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Ж	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже
	М	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
<b><i>Силловые способности мышц плечевого пояса</i></b>						
сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Ж	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	М	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 ниже



### 13.Лист изменений

№	Дата внесения изменений	№ протокола заседания кафедры, дата	Содержание изменения	Подпись