

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

« 12 » март 2017г.

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель ЦКМС  
первый проректор-проректор по учебно-  
воспитательной  
и социальной работе  
профессор А.В. Шукин

« 14 » март 2017г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Физическая культура

Б1.Б.32

Рекомендуется для направления подготовки  
**33.05.01 Фармация**

*Уровень высшего образования* **Специалитет**

*Квалификация (степень) выпускника* **Провизор**

**Фармацевтический факультет**

**Форма обучения очная**

СОГЛАСОВАНО  
Дека́н факультета к.м.н.  
доцент  
И.К.Петрухина

« 6 » 03 2017г.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель методической  
комиссии по специальности  
Профессор В.А.Куркин

« 6 » 03 2017г.

Программа рассмотрена и  
одобрена на заседании  
кафедры (протокол  
№ 5 )  
Заведующий  
кафедрой, к.б.н. доцент  
Т.П.Шейна

« 6 » 03 2017г.

Самара 2017г.

*Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности Фармация 33.05.01, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 43406 от 25 августа 2016 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.

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 ОК-6 и профессиональных компетенций, соответствующих медицинскому виду профессиональной деятельности: ПК-14(1)**

**ОК-6:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ПК-14(1):** Готовность к проведению информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

**Знать:**

- правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений,
- направленность профессионально-прикладной физической подготовки,
- 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:** физиология здоровья и здорового образа жизни; безопасность жизнедеятельности, медицина катастроф, нормальная физиология, физиология челюстно-лицевой области

**Параллельно изучаются:** безопасность жизнедеятельности, медицина катастроф,  
**Дисциплина «Физическая культура» является основополагающей для изучения следующих дисциплин:** гигиена

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	
		9	10
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>48</b>	24	24
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>			
Лекции (Л)	14	7	7
Практические занятия (ПЗ)	34	17	17
Семинары (С)			
Лабораторные занятия (ЛЗ)			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>24</b>	12	12
<i>Реферат</i>	4	2	2
<i>Подготовка к практическому занятию: работа с конспектом лекций, учебными пособиями, интернет-ресурсами, справочниками.</i>	8	4	4
<i>Составление комплексов упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, выполнение физических упражнений в режиме учебного дня.</i>	12	6	6
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	<b>зачет</b>		<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость:</b> часов	<b>72</b>		
зачетных единиц	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

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

**4.1.Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Коды компетенций
1	2	3	4
1.	<b>Учебно-тренировочная подготовка</b>	<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>	ОК-6 ПК-14(1)

#### 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.	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	14				4	18
2.	Учебно-тренировочная подготовка		34			20	54
	<b>ВСЕГО</b>	<b>14</b>	<b>34</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	-	4
		ПЗ 2. Упражнения для развития силы	тест	-	4
		ПЗ 3. Упражнения для развития быстроты	тест	-	4
		ПЗ 4. Упражнения для развития выносливости.	тест	-	4
		ПЗ 5. Упражнения для развития координации	тест	-	4
		ПЗ 6. Упражнения для развития гибкости	тест	-	4
		ПЗ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	тест	-	4
		ПЗ 8. Комплекс гигиенической и корригирующей гимнастики	тест	-	6
<b>ВСЕГО:</b>					<b>34</b>

7. Лабораторный практикум- не предусмотрен учебным планом

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

### 8.1. Содержание самостоятельной работы

№ раздела	Раздел дисциплины	Наименование работ	Трудоемкость (час)
1.	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	Работа с конспектом лекций, подготовка реферата: изучение литературы по тематике реферативного исследования, составление плана, систематизация и компиляция теоретического материала, оформление реферативного исследования.	4
2.	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.	20
<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 библиотек е	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.го с.аэрокос м.ун-та 2013 г.		1
3.	Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений	Под общей редакцией В.И. Ильинича.	М.: Гардарик и, 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,	<a href="http://www.academia-moscow.ru/">http://www.academia-moscow.ru/</a>	1
6.	Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений.	Н.Ж.Булгакова,С. Н.Морозов, О.И.Попов и др.	Под.ред. Н.Ж.Булгаковой. Изд.центр «Академия»,2008.	<a href="http://www.academia-moscow.ru/">http://www.academia-moscow.ru/</a>	1
7.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования	С.А. Полиевский	Изд.центр «Академия»,2014. -272с.	<a href="http://www.academia-moscow.ru/">http://www.academia-moscow.ru/</a>	1

## 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.	издательство Academia Москва 2010		1
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов	<u>Горшков А.Г.,</u> <u>Виленский М.Я.</u>	издательство г.Москва Издательство «Кнорус», 2013 г		1
4.	Физическая культура	Евсеев Ю.И.	издательство «Феникс», 2005 С-Петербург		1
5.	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
6.	<b>Ч448</b> <b>И 46</b> Студенческий спорт и жизнь : Пособие для студентов вузов	В. И. Ильинич. -	М. : АО Аспект Пресс, 1995. - (Программа: Обновление гуманитарного образования в России).;	4	
7.	1. <b>615.82</b> <b>М 60</b> Формула жизни : Медико-	<b>Мильнер,</b> <b>Евгений</b> <b>Григорьевич.</b>	М. : Физкультура и спорт,	3	

	биологические основы оздоровительной физической культуры /		1991. - 112с. - (Наука-здоровью). -		
--	--	--	-------------------------------------	--	--

### 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

#### Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций (слайдов),
- аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук) и.т.д.

#### 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.
5. Спортивные комнаты при общежитиях университета (с инвентарным обеспечением).

### *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 коррегирующим 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

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

Используемые активные методы обучения при изучении данной дисциплины составляют 17% от объема аудиторных занятий

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела (перечислить те разделы, в которых используются активные и/или интерактивные формы (методы) обучения)</b>	<b>Формы занятий с использованием активных и интерактивных методов обучения</b>	<b>Трудоемкость (час.)</b>
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 аттестации 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.

## **ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТОВ**

### **Общие требования**

Страницы текста реферата, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327.

Реферат должен быть выполнен в печатном варианте на одной стороне листа белой бумаги интервал (1-1,5) и шрифт (12-14) (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 15 мм, нижнее - не менее 20 мм.

Объем реферата: не более **24** страниц.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки структурных элементов реферата и разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

### **Нумерация страниц**

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

### **СТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

Структурными элементами реферата являются:

- 1) титульный лист;
- 2) оглавление;
- 3) введение;
- 4) основная часть;
- 5) заключение;
- 6) список использованных источников;
- 7) приложения.

## ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ РЕФЕРАТА

№	Структура реферата	Содержание
1	<b>Титульный лист</b>	Титульный лист является первой страницей реферата, служит источником информации, необходимой для обработки и поиска документа. На титульном листе приводят следующие сведения: 1) наименование ВУЗа; 2) наименование факультета; 3) наименование кафедры; 4) тема реферата; 5) фамилия и инициалы студента (слушателя); 6) должность, ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя реферата; 7) место и дата составления реферата.
2	<b>Оглавление</b>	Содержание оглавления включает введение, наименование всех глав, разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование) и заключение с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата.
3	<b>Введение (вступление) (рекомендуемый объем до двух страниц)</b>	Введение должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы. Во введении должны быть показаны актуальность темы, цели и задачи, которые будут рассматриваться в реферате. <i>Цель</i> формулируется кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеревается сделать исследователь. <i>Цель</i> конкретизируется и развивается в <i>задачах</i> исследования.
4	<b>Основная часть (рекомендуемый объем до 15 страниц)</b>	Состоит из глав (разделов), в которых содержится материал по конкретно исследуемой теме. В основной части анализируются и решаются поставленные во введении задачи. Необходимо делать ссылки на авторов и источники, из которых заимствован материал. В квадратных скобках приводится порядковый номер литературного источника по списку литературы и страница источника. Например: [4,52], где 4 – номер литературного источника по списку, 52 – страница. В случае если в квадратных скобках указывается несколько источников, они разделяются точкой с запятой. Например: [8; 11;14]
5	<b>Заключение</b>	Заключение должно содержать краткие выводы по результатам выполненной работы.
6	<b>Список литературы</b>	Перечисляются все источники, которые использовались при написании реферата (в т.ч. научные статьи, монографии, интернет-ресурсы и пр.). Список составляется в алфавитном порядке по фамилии авторов (или названия сборника) и указывают: автора (ов), название, издательство, год издания
7	<b>Приложения (при необходимости)</b>	В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть. В приложения могут быть включены: 1) материалы, дополняющие реферат; 2) таблицы вспомогательных цифровых данных; 3) иллюстрации вспомогательного характера; 4) другие документы.

### **Критерии оценивания реферата**

Оценка реферата осуществляется преподавателем на основе установленных критериев и показателей (табл.1). Реферат оценивается по 100-балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86 – 100 баллов – «отлично»;

70 – 85 баллов – «хорошо»;

51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно»

Таблица 1

## Критерии оценки реферата

Критерий	Показатель
1. Новизна реферированного текста. Макс. – 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;</li> <li>- самостоятельность суждений</li> </ul>
2. Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. – 30 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие плана теме реферата;</li> <li>- соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы</li> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы</li> </ul>
3. Обоснованность выбора источников. Макс. – 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;</li> <li>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т. д.)</li> </ul>
4. Соблюдение требований к оформлению. Макс. – 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев</li> </ul>
5. Грамотность . Макс. – 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>- литературный стиль</li> </ul>



## 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:** тест

#### **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): Подтягивание на перекладине (кол-во раз): вес до 85 кг  вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2
<b>3. Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг  вес боле 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  вес более 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	
<i><b>Силовые способности мышц брюшного пресса</b></i>						
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
<i><b>Силовые способности мышц спины</b></i>						
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
<i><b>Силовые способности мышц плечевого пояса</b></i>						
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