

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Медицинский институт Цельса»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор _____
А.А. Масленников
«__» _____ 2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б.1.О.1.38 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

по специальности: 31.05.01 Лечебное дело
профиль: Лечебное дело
программа подготовки специалитет
Форма обучения: очная
год начала подготовки 2024, 2025, 2026

Буденновск, 2026 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта высшего образования и учебного плана Автономной некоммерческой организации высшего образования «Медицинский институт Цельса» по специальности 31.05.01 Лечебное дело

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель– формирование у обучающихся способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения; способности к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним.

Задачи:

-понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

-укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки;

-вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;

-сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности;

- обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;

-расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей специалиста для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности;

-обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики;

-формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек;

-формировать у обучающихся мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения обучающимися достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.

Воспитательной задачей является формирование гражданской позиции, активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1 семестре очной формы обучения.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p>Знать: способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни;</p> <p>Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владеть: здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>
	УК 7.2. Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p>Знать: основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля за состоянием своего организма;</p> <p>Уметь: сочетать уровень умственной и двигательной активности в процессе рабочего дня, недели, года;</p> <p>Владеть: умением отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</p>
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>Знать: оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>Уметь: выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического и профессионально-личностного развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности</p> <p>Владеть: навыками организации мероприятий по физкультуре и спорту.</p>

<p>ОПК – 2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения</p>	<p>ОПК-2.3. Формирует программы здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ</p>	<p>Знать: социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; Уметь: применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>
<p>ОПК-3 Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним</p>	<p>ОПК 3.1 Информирован о фармакологических свойствах препаратов, используемых в качестве допинга и их влияние на организм человека</p>	<p>Знать: о фармакологических свойствах препаратов, используемых в качестве допинга и их влиянии на организм человека; Уметь: разбираться в вопросах противодействия применения допинга в спорте; Владеть: методами контроля применения допинга в спорте.</p>
	<p>ОПК-3.2. Разъясняет пагубность принудительного повышения спортивной работоспособности и побочные эффекты на организм</p>	<p>Знать: международные правовые нормы и законодательство Российской Федерации в части запрета препаратов; Уметь: разъясняет пагубность принудительного повышения спортивной работоспособности и побочные эффекты на организм; Владеть навыками: проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий;</p>
	<p>ОПК-3.3 Осуществляет мероприятия по профилактике применения допинга</p>	<p>Знать: современное представление о допинге, его социальной роли; Уметь: осуществляет мероприятия направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним; Владеть: формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий;</p>

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- физиологические особенности организма, основные здоровьесберегающие технологии и методы поддержания здорового образа жизни;
- способы распределения рабочего и свободного времени, факторы, влияющие на работоспособность;
- основные нормы здорового образа жизни и способы их пропаганды;
- понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта; риск применения допинга;

уметь:

- выбирать систему мер по охране и укреплению здоровья с учетом физиологических особенностей организма;
- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

- соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;
- проводить и корректировать учебную и профилактическую работу по нарушениям антидопингового законодательства среди обучающихся;

владеть:

- навыками обоснованного применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
- формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	42.2	42.2
Аудиторные занятия всего, в том числе:	38	38
Лекции	4	4
Лабораторные	-	-
Практические занятия	34	34
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,2	0,2
Консультация	2	2
Контроль самостоятельной работы	2	2
2. Самостоятельная работа	29.8	29.8
Контроль	-	-
ИТОГО:	72	72
Общая трудоемкость	2	2

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)	Индекс компетенции
Тема 1 .Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Исследование и характеристика особенностей физической культуры и спорта, как социальных феноменов общества. Ознакомление с основами организации учебного процесса по физическому воспитанию обучающихся. Анализ роли физкультуры в различных сферах жизни	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 2. .Физическая культура и спорт как средства психофизического совершенствования обучающихся. Применения допинга в спорте	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования. Формирование психических качеств, свойств личности в процессе физического воспитания. Применения допинга в спорте и борьба с ним. Мероприятия по профилактике применения допинга. Препараты, используемые в качестве допинга и их влияние на организм человека.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.3
Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья и работоспособности	Здоровый образ жизни студента как результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Компоненты физической культуры: физическое воспитание и оздоровительно-	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.3

человека.	реабилитационная физкультура.	
Тема 4. Роль физических упражнений и направленной физической тренировки на совершенствование систем и функций человеческого организма.	Влияние физических нагрузок на различные системы органов, влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии, влияние физических нагрузок на опорно-двигательную систему	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.3
Тема 5. .Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, характер содержания занятий в зависимости от возраста, границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста, взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.3
Тема 6. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающегося	Микропаузы как очень короткие перерывы длительностью в несколько секунд между трудовыми операциями, оценка их роли и значения в повышении работоспособности обучающихся. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная пауза и минутка, их значение.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.3

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	-	-	4	5
Тема 2. .Физическая культура и спорт как средства психофизического совершенствования обучающихся. Применения допинга в спорте	-	-	6	5
Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья и работоспособности человека.	1	-	6	5
Тема 4. Роль физических упражнений и направленной физической тренировки на совершенствование систем и функций человеческого организма.	1	-	6	5
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-	6	5
Тема 6. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающегося	1	-	6	4.8
Итого (часов)	4	-	34	29.8
Форма контроля	Зачет			

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и проведение исследований разного характера. Работа основывается на

анализе литературных источников и материалов, публикуемых в интернете, а также реальных речевых и языковых фактов, личных наблюдений. Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;
- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- написание рефератов;
- подготовка к тестированию;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачету.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Основная литература:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник / И. П. Зайцева. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129197.html>
2. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html>
3. Физическая культура и спорт: учебное пособие / П. Б. Джалилов, Е. А. Ананичев, О. А. Логинов [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-7937-2337-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140193.html>

8.2. Дополнительная литература

1. Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов: учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111441.html>
2. Физическая культура и спорт. Теория и методики лечебной физической культуры (ЛФК) для самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Т. Л. Трушина, Л. Б. Никулина [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 87 с. — ISBN 978-5-7937-2383-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140194.html>

3. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитягин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

4. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

8.2 Лицензионное программное обеспечение

- 1.Liber Office (free), GIMP (Графический редактор) GNU General Public License,
- 2.Mozilla Thunderbird Public License,
- 3.7Zip (free) GNU General Public License,, Google Chrome (free,) GPL, Ubuntu GPL,
- 4.VLC media player (видео плеер) LGPLv2.1+, Браузер «Yandex» (Россия), Adobe Flash Player, Adobe Reader (просмотр PDF), VooVmeeting, Android 11, MOODLE
- 5.Anatomy Learning (академическая лицензия) (free), Медицинский атлас (Лицензионный договор № 896/25 от 13.11.2025г.),
- 6.Лицензионный договор №222 КС/10-2025 от 06.10.2025г. О предоставлении простой (неисключительной) лицензии на использование Электронной библиотечной системы «Консультант студента»,
- 7.Договор об информационном обслуживании № 04-Д/26 от 04.02.2026г. ГБУК СК «Ставропольская краевая универсальная научная библиотека им. М.Ю. Лермонтова)

8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал – Режим доступа: www.edu.ru.
2. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gnpbu.ru>.
4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.rsl.ru>.
5. Президентская библиотека – <http://www.prlib.ru>
6. Большая медицинская библиотека - <http://med-lib.ru/>.
7. Российское образование. Федеральный портал. – <http://www.edu.ru/>, доступ свободный.
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>
9. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <https://www.minsport.gov.ru/>

Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Специализированная учебная мебель: стол на 2 посадочных места (13 шт.), стул (26 шт.), стол преподавателя (1 шт.), кафедра для чтения лекций (1 шт.), доска меловая (1 шт.).
---	--

356809, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Буденновск, микрорайон 8, дом 17 Б, 21,2 кв. м. помещение 26, кб.106	Технические средства обучения: рабочее место преподавателя с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации
Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 356800, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Буденновск, ул. Красная 205 9 662,1 кв. м.	Спортивный комплекс: Футбольное поле – стандартные ворота – 2шт.; Волейбольная площадка – металлические стойки для крепления в/б сеток; Спортивный корт Волейбольные мячи, футбольные мячи – 10 шт., фитнес-мяч – 1 шт., гимнастические маты – 5 шт., теннисный стол – 1 шт., велотренажер – 1 шт., кардиотренажер – 1 шт., силовой тренажер с дисками – 1 шт., скамья для прессы – 1 шт., мешок боксерский – 1 шт., боксерские перчатки – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт. электронное табло – 1 шт., волейбольные сетки – 1 шт., гимнастические лестницы – 3 шт.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Библиотека. Читальный зал (оборудованный ноутбуками с выходом в сеть Интернет) 356809, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Буденновск, микрорайон 8, дом 17 Б, 56,4 кв.м. помещение 1, каб.108	Специализированная учебная мебель: стол на 2 посадочных места (11 шт.), стул (20 шт.) Технические средства обучения: рабочее место, оборудованное персональным компьютером с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации -4 шт., принтер 1 шт.

10.ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ-ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Особые условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона РФ от 24.11.1995г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь,

проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности изучения дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья организацией обеспечивается:

1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

– обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации;

2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров: наличие специальных кресел и других приспособлений).

Обучение лиц организовано как инклюзивно, так и в отдельных группах.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

На этапе текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине обеспечивается оценивание хода освоения дисциплин (модулей), иного компонента, в том числе практики, определяется степень усвоения учебного материала и освоения компетенции или ее части, повышается мотивация к учебе, обеспечивается своевременное обнаружение недостатков в подготовке обучающихся и принятие необходимых мер по

совершенствованию методики преподавания учебной дисциплины. Показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются результаты устных и письменных опросов, написания рефератов. Результаты текущего контроля (межсессионного учета успеваемости) обсуждаются на заседаниях соответствующих кафедр, а также на совещаниях кураторов, старост групп.

Промежуточная аттестация позволяет: оценить промежуточные и окончательные результаты обучения по учебным дисциплинам (модулям), прохождения практик, выполнения курсовых работ и научно-исследовательских работ; оценить полученные обучающимися теоретические знания, практические умения и навыки; оценить уровень сформированности компетенций, прочность их закрепления; оценить уровень развития творческого, критического мышления и навыков самостоятельной работы; синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. Формами промежуточной аттестации являются: зачет (дифференцированный зачет); экзамен.

Итоговая оценка сформированности компетенций определяется в период государственной итоговой аттестации.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач	Минимальный уровень
	Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости	Высокий уровень
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче	Минимальный уровень
	Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач.	Минимальный уровень
	Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспособливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы	Базовый уровень
	Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.	Высокий уровень

11. 2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (контролируемый индикатор достижения УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УК 7.2. Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности).

ОПК – 2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения (контролируемый индикатор достижения ОПК-2.3. Формирует программы здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ).

ОПК-3 Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним (контролируемый индикатор достижения ОПК 3.1 Информирован о фармакологических свойствах препаратов, используемых в качестве допинга и их влияние на организм человека; ОПК-3.2. Разъясняет пагубность принудительного повышения спортивной работоспособности и побочные эффекты на организм; ОПК-3.3 Осуществляет мероприятия по профилактике применения допинга).

сформированы знания

Результаты обучения
Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни;
Знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля за состоянием своего организма;
Знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;
Знает социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
Знает о фармакологических свойствах препаратов, используемых в качестве допинга и их влиянии на организм человека;
Знает международные правовые нормы и законодательство Российской Федерации в части запрета препаратов;
Знает современное представление о допинге, его социальной роли;

умения

Результаты обучения
Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Умеет сочетать уровень умственной и двигательной активности в процессе рабочего дня, недели, года;
Умеет выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического и профессионально-личностного развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности;
Умеет применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия;
Умеет разбираться в вопросах противодействия применения допинга в спорте;
Умеет разъясняет пагубность принудительного повышения спортивной работоспособности и побочные эффекты на организм;
Умеет осуществляет мероприятия направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним;

профессиональные навыки, владения

Результаты обучения
<p>Владеет здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владеет умением отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</p> <p>Владеет навыками организации мероприятий по физкультуре и спорту;</p> <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>Владеет методами контроля применения допинга в спорте;</p> <p>Владеет навыками: проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий;</p> <p>Владеет формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий;</p>

Типовые практические задания для подготовки к зачету

№ задания	Проверяемая компетенция (индикатор достижения компетенции)	Содержание вопроса	Эталон ответа	
ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ.				
Инструкция к выполнению:				
1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.				
2. Прочитайте оба списка.				
3. Сопоставьте элементы списка 1 с элементами списка 2, сформируйте пары элементов.				
4. Запишите попарно буквы и цифры вариантов ответа (например, А1 или Б4)				
1.	УК-7	<i>Соотнесите виды спорта и их характеристики</i>		
		<p>А. Лёгкая атлетика Б. Плавание В. Баскетбол Г. Шахматы</p>	<p>1. Командная игра с мячом, цель – забросить его в кольцо. 2. Вид спорта, включающий бег, прыжки и метания. 3. Интеллектуальная игра на доске с фигурами. 4. Передвижение в воде с помощью различных стилей.</p>	<p>А2 Б4 В1 Г3</p>
2	УК-7	<i>Соотнесите спортивный инвентарь и вид спорта</i>		
		<p>А. Гантели Б. Коньки В. Брусья Г. Теннисная ракетка</p>	<p>1. Фигурное катание 2. Теннис 3. Силовые тренировки 4. Спортивная гимнастика</p>	<p>А3 Б1 В4 Г2</p>
3	УК-7	<i>Соотнесите физические качества и упражнения для их развития</i>		
		<p>А. Выносливость Б. Гибкость В. Скорость Г. Сила</p>	<p>1. Бег на длинные дистанции 2. Подтягивания на перекладине 3. Наклоны вперёд из положения сидя 4. Бег на 100 метров</p>	<p>А1 Б3 В4 Г2</p>
4.	УК-7	<i>Соотнесите олимпийские виды спорта и их категории</i>		
		<p>А. Лыжные гонки</p>	<p>1. Зимние Олимпийские</p>	<p>А1</p>

		Б. Фехтование В. Водное поло Г. Тяжёлая атлетика	игры 2. Летние Олимпийские игры	Б2 В2 Г2
5.	УК-7	<i>Соотнесите термины и их определения</i>		
		А. Аэробика Б. Гиподинамия В. Разминка Г. Спортивный разряд	1. Недостаток физической активности 2. Комплекс упражнений перед основной нагрузкой 3. Вид фитнеса с ритмичными упражнениями под музыку 4. Официальное звание, присваиваемое за спортивные достижения	А3 Б1 В2 Г4
ЗАДАНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ Инструкция к выполнению: 1 Внимательно прочитайте текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2 Внимательно прочитайте предложенные варианты ответа. 3 Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4 Записать буквы / цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)				
6.	УК-7 ОПК-2.3.	<i>Установите правильную последовательность этапов проведения тренировки</i> 1. Основная часть (развитие физических качеств, отработка техники) 2. Заминка (восстановление дыхания, растяжка) 3. Разминка (разогрев мышц, суставная гимнастика)		312
7	УК-7 ОПК-2.3.	<i>Установите последовательность выполнения упражнений в утренней зарядке</i> 1. Наклоны и вращения туловища 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Потягивания вверх 4. Приседания		3214
8	УК-7 ОПК-2.3.	<i>Установите последовательность действий при оказании первой помощи при растяжении связок</i> 1. Наложение эластичного бинта 2. Прикладывание льда или холодного компресса 3. Обеспечение покоя повреждённой конечности 4. Обращение к врачу при сильной боли		3214
ЗАДАНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА С ВЫБОРОМ ОДНОГО ВЕРНОГО ОТВЕТА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ И ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА Инструкция к выполнению: 1 Внимательно прочитайте текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2 Внимательно прочитайте предложенные варианты ответа. 3 Выбрать один ответ, наиболее верный. 4 Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5 Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа				
9	УК-7	<i>Что в медицине и физической культуре понимается под термином «здоровье» (согласно определению ВОЗ)?</i> 1. Отсутствие болезней и физических дефектов. 2. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. 3. Способность выполнять физическую работу без утомления.		2. Обоснование: Определение Всемирной организации здравоохранения является золотым стандартом. Оно подчеркивает, что здоровье — это комплексное понятие,

		4. Нормальные показатели артериального давления, пульса и температуры тела.	включающее не только физический, но и психологический (душевный) и социальный компоненты.
10	УК-7	<p><i>Какое физическое качество характеризует способность человека выполнять работу на высокой интенсивности длительное время без снижения эффективности?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловкость. 2. Гибкость. 3. Выносливость. 4. Быстрота. 	<p>3.</p> <p>Обоснование: Выносливость — это способность противостоять утомлению. Для будущего медицинского работника, которому приходится подолгу находиться на ногах (операции, дежурства), это качество является профессионально важным.</p>
11	УК-7	<p><i>Какой тип физических упражнений наиболее эффективен для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Статические упражнения (удержание веса). 2. Аэробные циклические нагрузки (бег, плавание, ходьба на лыжах). 3. Анаэробные нагрузки (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг). 4. Упражнения на растяжку (стретчинг). 	<p>2.</p> <p>Обоснование: Аэробные нагрузки (кардиотренировки) заставляют сердце перекачивать больше крови, а легкие — больше воздуха, что тренирует их выносливость, улучшает эластичность сосудов и насыщает ткани кислородом.</p>
12	УК-7	<p><i>Какое из перечисленных понятий относится к средствам физической культуры?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Режим дня. 2. Закаливание. 3. Физические упражнения. 4. Рациональное питание. 	<p>3</p> <p>Обоснование: Средства физической культуры — это специальные действия (движения), направленные на решение задач физического воспитания. Режим дня, закаливание и питание относятся к факторам здорового образа жизни, но не являются специфическим средством ФК.</p>
13	УК-7	<p><i>Какое физическое качество необходимо развивать в первую очередь для профилактики остеохондроза позвоночника у людей «сидячих» профессий?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сила мышц спины и брюшного пресса (мышечный корсет). 2. Скоростные способности. 3. Гибкость (только за счет растяжки). 4. Прыгучесть. 	<p>1.</p> <p>Обоснование: Мышечный корсет удерживает позвоночник в правильном положении, снижая нагрузку на межпозвоночные диски. Сильные мышцы спины и пресса предотвращают развитие болей при длительном сидении или стоянии.</p>

14	УК-7	<p><i>Что произойдет с организмом, если после интенсивной физической нагрузки резко прекратить движение и остановиться (лечь)?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшится питание сердечной мышцы. 2. Может возникнуть гравитационный шок из-за депонирования крови в нижних конечностях и резкого оттока от мозга. 3. Произойдет ускоренное выведение молочной кислоты. 4. Участится пульс. 	<p>2.</p> <p>Обоснование: Во время бега мышцы ног активно сокращаются и проталкивают кровь по венам к сердцу («мышечный насос»). При резкой остановке этот механизм отключается, кровь застаивается в венах ног, и мозг испытывает недостаток кислорода, что может привести к обмороку. Необходима «заминка» — плавное снижение нагрузки.</p>
<p>ЗАДАНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА С ВЫБОРОМ НЕСКОЛЬКИХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ И РАЗВЕРНУТЫМ ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА</p> <p>Инструкция к выполнению:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов. 2 Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3 Выбрать несколько верных вариантов ответов (2 или 3). 4 Записать последовательно номера (или буквы) выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, 135). 5. Записать развернутое обоснование выбора 			
15	УК-7	<p><i>Какие физические качества особенно важны для будущей профессиональной деятельности медицинского работника?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выносливость 2. Сила 3. Координация движений 4. Быстрота реакции 5. Гибкость 	<p>134</p> <p>Обоснование: Выносливость необходима для длительной работы на ногах, координация важна при проведении манипуляций, быстрота реакции — при экстренных ситуациях.</p>
16	УК-7	<p><i>Какие факторы необходимо учитывать при составлении индивидуального комплекса упражнений?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние здоровья 2. Уровень физической подготовленности 3. Профессиональную направленность 4. Время года 5. Личные предпочтения 	<p>123</p> <p>Обоснование: Эти факторы являются определяющими при составлении программы физических упражнений.</p>
17	УК-7	<p><i>Какие упражнения относятся к аэробной нагрузке?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спринтерский бег 100 м 2. Прыжки со скакалкой 3. Жим штанги лёжа 4. Плавание в умеренном темпе 5. Приседания со штангой 6. Езда на велосипеде (40-60 мин) 	<p>246</p> <p>Обоснование: Аэробные упражнения — это физические нагрузки низкой и средней интенсивности, при которых организм использует кислород как основной источник энергии.</p>
18	УК-7	<p><i>Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Биатлон 	<p>135</p> <p>Обоснование: Зимние Олимпийские</p>

		2. Спортивная гимнастика 3. Кёрлинг 4. Теннис 5. Фристайл 6. Плавание	игры включают виды спорта, которые проводятся на снегу или льду.
19	УК-7	Какие правила безопасности необходимо соблюдать на занятиях лёгкой атлетикой? 1. Бегать в любой обуви 2. Проводить разминку перед бегом 3. Резко останавливаться после спринта 4. Соблюдать интервалы между бегунами 5. Игнорировать болевые ощущения в мышцах 6. Использовать спортивную обувь с амортизацией	246 Обоснование: На занятиях лёгкой атлетикой необходимо соблюдать правила безопасности, чтобы минимизировать риск травм и обеспечить безопасные условия для всех участников
ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА С КРАТКИМ ОТВЕТОМ (ВСТАВИТЬ ТЕРМИН, СЛОВСОЧЕТАНИЕ И Т.П., ДОПОЛНИТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ) Инструкция к выполнению: 1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите суть вопроса. 2. Продумайте логику и полноту ответа. 3. Запишите недостающий термин, словосочетание и т.п. или дополните предложение (при необходимости разделяя ответы знаком «;»»)			
20	УК-7	Физическая культура как учебная дисциплина в вузе является _____	обязательной
21	УК-7	Физическую культуру личности определяют _____	физическая подготовленность, физическое совершенство
22	УК-7	Физическая рекреация – это _____	рекреативный вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощенных формах активного отдыха людей
23	УК-7	Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется _____	нагрузкой
24	УК-7	Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью называется _____	гипокинезия
ЗАДАНИЕ ОТКРЫТОГО ТИПА С РАЗВЕРНУТЫМ ОТВЕТОМ Инструкция к выполнению: 1 Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2 Продумать логику и полноту ответа. 3 Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4 В случае расчетной задачи записать решение и ответ			
25	УК-7	Спортсмен стоит на старте для бега на 110 м. с барьерами. Как выполняется данный старт?	забег выполняется с низкого старта, со своей дорожки.
26	УК-7	Что происходит со спортсменом-легкоатлетом, если он допустил фальстарт?	снимают с соревнований
27	ОПК-3	У спортсмена была обнаружена запрещенная субстанция в пробах допинг-контроля. Действия спортсмена и его права.	спортсмен должен запросить вскрытие и исследование пробы Б
28	ОПК-3	Спортсмену вручили уведомление о прохождении допинг-теста. Каковы его действия?	незамедлительно проследовать с инспектором на пункт

			допинг-контроля, предоставить удостоверение личности.
29	ОПК-3	Спортсмен нарушил антидопинговые правила. Что ему грозит?	временное отстранение от тренировочной и соревновательной деятельности,
30	ОПК-3	Спортсмен применяет гормоны и модуляторы метаболизма во все периоды спортивной подготовки. Определите диагноз.	диагноз - инсулинозависимый диабет и лечение бесплодия.
31	ОПК-3	Назовите 2 негативных последствия воздействия допинга на нервную систему.	повышенная возбудимость, развитие депрессии.
32	ОПК-3	Опишите побочные эффекты применения наркотиков.	замедленный пульс, ложное чувство неуязвимости, повышенный болевой порог и непризнание наличия травм, тошнота и рвота.
33	ОПК-3	Опишите побочные эффекты применения стимуляторов	бессонница, дегидратация, потеря веса, тревожность

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2.	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3.	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
8.	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9.	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2.	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3.	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4.	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине - количество раз	15	12	10	7	5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – количество раз	15	12	9	7	5

7.	В висе поднимание ног до касания перекладины - количество раз	10	7	5	3	2
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
9.	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Критерии и шкала оценивания устного опроса

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	<p>выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; - исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал; - свободно справляется с решением задач, - использует в ответе дополнительный материал; - все задания, предусмотренные учебной программой выполнены; - анализирует полученные результаты; - проявляет самостоятельность при трактовке и обосновании выводов
Хорошо	<p>выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено полностью; - необходимые практические компетенции в основном сформированы; - все предусмотренные программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности; - при ответе на поставленные вопросы обучающийся не отвечает аргументировано и полно. - знает твердо лекционный материал, грамотно и по существу отвечает на основные понятия.
Удовлетворительно	<p>выставляет обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера; - большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются неточности в определении формулировки; - наблюдается нарушение логической последовательности.
Неудовлетворительно	<p>выставляет обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не знает значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки; - так же не сформированы практические компетенции; - отказ от ответа или отсутствие ответа.

Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка	Коэффициент К (%)	Критерии оценки
Отлично	Свыше 80% правильных ответов	глубокое познание в освоенном материале
Хорошо	Свыше 70% правильных ответов	материал освоен полностью, без существенных ошибок
Удовлетворительно	Свыше 50% правильных ответов	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	Менее 50% правильных ответов	материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня

Критерии оценивания практических задач

Форма проведения текущего контроля	Критерии оценивания
Решения практической	«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение задания

задачи	«4» (хорошо) –в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
	«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания.
	«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

Критерии оценивания на зачете

Шкала оценивания	Показатели
Зачтено	<p>Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе используется научная терминология.</p> <p>Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное</p> <p>Умеет делать выводы без существенных ошибок</p> <p>Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.</p>
Не зачтено	<p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе не используется научная терминология.</p> <p>Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками.</p> <p>Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины</p> <p>Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>Не сформированы компетенции, умения и навыки.</p> <p>Отказ от ответа или отсутствие ответа.</p>

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №____) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №____) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №____) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №____) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)