

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Фармацевтический факультет

Центр физической культуры и здоровья

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
В Т.Ч. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Б1.О.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 06.03.01 Биология

Профиль подготовки: Фундаментальная и прикладная биология

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 4 года

**Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.**

Разработчики:

Заведующий кафедрой Тараканова М. Е.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.08.2020 № 920.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра биохимии	Ответственный за образовательную программу	Повыдыш М.Н.	Согласовано	20.05.2022
2	Центр физической культуры и здоровья	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Тараканова М.Е.	Рассмотрено	20.05.2022
3	Методическая комиссия факультета	Председатель методической комиссии/совета	Жохова Е.В.	Согласовано	01.06.2022,

Согласование и утверждение образовательной программы

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Фармацевтический факультет	Декан, руководитель подразделения	Ладутько Ю.М.	Согласовано	23.06.2022,

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
1.1.	Место дисциплины в структуре ОП.....	5
2.	Распределение часов дисциплины по семестрам.....	5
3.	Структура, тематический план и содержание дисциплины.....	5
4.	Формы текущего контроля.....	7
5.	Формы промежуточной аттестации.....	11
6.	Балльная система оценивания по дисциплине.....	12
7.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Электронно-библиотечные системы.....	13
8.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	14
9.	Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование.....	14
10.	Методические материалы по освоению дисциплины.....	15
11.	Оценочные материалы.....	15

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)	Индикаторы достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-спортивной деятельности..	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта, формирования здорового образа и стиля жизни средствами физического воспитания. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: навыками применения средств и методов физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
		УК-7.2 Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.	<p>Знать: частные методики оздоровительной физической культуры для развития физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;</p> <p>Уметь: подбирать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений в условиях самореализации в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: навыками контроля и оценки физической подготовленности (в том числе нормативами ВФСК ГТО) для обеспечения полноценной</p>

			социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--	---

1.1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.02 Физическая культура и спорт относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 6.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.В.ДВ.08.01 Спортивные игры;

Б1.В.ДВ.08.02 Фитнес;

Б3.01 Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

2. Распределение часов дисциплины по семестрам

ОФО

Семестр (курс)	1 семестр (1)	6 семестр (3)
Виды деятельности		
лекционные занятия	18	-
лабораторные занятия	-	-
практические занятия/ семинарские занятия	-	18
руководство курсовой работой	-	-
контактная работа на выполнение курсового проекта	-	-
практическая подготовка	-	-
консультация перед экзаменом	-	-
самостоятельная работа	18	18
промежуточная аттестация	-	-
общая трудоемкость	36	36

3. Структура, тематический план и содержание учебной дисциплины

	лекционные занятия	практические занятия / семинарские занятия	самостоятельная работа	формы текущего контроля
	О Ф О	О Ф О	О Ф О	
Раздел: 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	18	-	18	устный опрос / собеседование
Тема раздела: 1. Социально-биологические основы физической культуры.				
Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура студента. Организм как единая саморегулирующаяся система. Основные системы организма.				

Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Тема раздела: 2. Психофизиологические основы учебной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы здорового образа жизни студентов.

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.

Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни, его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема раздела: 3. Педагогические основы физического воспитания. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.

Методические принципы физической культуры. Средства и методы физической культуры. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств.

Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.

Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема раздела: 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.

Тема раздела: 5. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Тема раздела: 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Определение понятия ППФП. Задачи. Основные факторы, определяющие ее содержание. Средства ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе.

Тема раздела: 7. Организационно-методические основы ГТО.

История развития ВФСК ГТО. История ГТО в Санкт-Петербурге. Методические и организационные основы ГТО.

Организация и формы ВФСК ГТО в вузе.

Тема раздела: 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Производственная физическая культура, ее цель, задачи, методические основы.

Производственная физическая культура в рабочее время. Физкультура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Тема раздела: 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

Понятие «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт.

Студенческие спортивные соревнования. Основные спортивные организации. Виды спорта, культивируемые в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Массовые спортивные мероприятия. Олимпийские чемпионы Санкт-Петербурга и Ленинградской области.				
Раздел: 2. Частные методики оздоровительной физической культуры.	-	18	18	тест по итогам занятия внеаудиторное чтение индивидуальное задание (перевод / презентация / план урока / тезаурус / гlossарий / сценарий деловой игры / алгоритм задачи / программа / конспектирование научной литературы)
Тема раздела: 1. Структура и содержание занятий программ аэробной направленности. Тренировочные программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. классическая аэробика. танцевальная аэробика. Степ-аэробика. Аэробика циклического характера. Аэробика со скакалкой.				
Тема раздела: 2. Структура и содержание занятий программ, направленных на развитие гибкости. Пилатес, калланетика. Фитбол-аэробика.				
Тема раздела: 3. Структура и содержание занятий программ силовой направленности. Общее понятие о тренировочных программах силовой направленности. Силовые виды аэробики. Упражнения с собственным весом. Упражнения с внешним отягощением.				
Тема раздела: 4. Структура и содержание программ с использованием восточных оздоровительных гимнастик и боевых искусств. Цигун. Йога. Ушу.				
Итого часов	18	18	36	

4. Формы текущего контроля

- устный опрос / собеседование (шкала: значение от 0 до 5, количество: 1)
раздел дисциплины: 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Примерное задание:

Вопросы для собеседования:

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности. Основные понятия, ценность, роль и социальная значимость физической культуры.
2. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.
3. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
4. Особенности занятий избранным видом спорта. Модельная характеристика спортсмена высокого класса.
5. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
6. Особенности функционирования центрально- нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма.

7. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе. Методические основы распределения студентов по учебным группам.
8. Роль мышечной системы и методы её совершенствования.
9. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
10. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития силы.
11. Методические принципы физического воспитания.
12. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
13. Критерии здорового образа жизни. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья
14. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи
15. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
16. Методико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
17. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
18. Содержание врачебного и педагогического контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза. Текущее, оперативное планирование спортивной подготовки.
20. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
21. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
22. Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.
23. Методика развития выносливости, виды выносливости.
24. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок.
25. Основные методы самоконтроля, его цели и задачи.
26. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации.

- внеаудиторное чтение (шкала: значение от 0 до 5, количество: 1)

раздел дисциплины: 2. Частные методики оздоровительной физической культуры.

Примерное задание:

Для внеаудиторного чтения литературы необходимо поработать с литературой по вопросам:

1. Рассмотреть принципы оздоровительных методик.
2. Комплексный подход к оздоровлению.
3. Приёмы оздоровления в физической культуре.

Литература:

1. Алаева Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике [Текст]: учеб, пособие / Л.С. Алаева. — Омск, 2007. - 68 с.
2. Беляев В.С. Здоровье, экология, спорт [Текст] / В.С. Беляев. — М., 1995.
3. Бейдер С. Пилатес в 10 простых уроках [Текст] / С. Вайдер. — Ростов н/Д., 2006. - 288 с.
4. Вэйсинь У. Секреты цигун терапии [Текст] / У. Вэйсинь. — СПб., 2000. - 208 с.
5. Гудселл Э. Фитнес: шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физической форме [Текст] / Э. Гудселл. — М., 2001. — 157 с.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Текст]: учебник / В.А. Епифанов. — М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 559 с.
7. Ивлев Б.К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России [Текст]: автореф. дис. ... к.п.н. / Б.К. Ивлев. - М., 2007. - 24 с.
8. Калакаускене Л.М. Практические занятия по методике оздоровительной тренировки

- [Текст]: учеб, практикум / Л.М. Калакаускене. — Чайковский, 2003. — 86 с.
9. Караулова Л.К. Гигиена физической культуры и спортивная медицина: лабораторный практикум [Текст] / Л.К. Караулова, М.М. Расулов. — М.: Наука, 2005. — 107 с.
10. Караулова Л.К. Лабораторный практикум по физиологии человека [Текст] / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. — М.: Миклош, 2008. — 75 с.
11. Караулова Л.К. Физиология [Текст] / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. — М.: Академия, 2009. — 400 с.
12. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. — М.: Академия, 2012. — 293 с.
13. Краснов И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян [Текст] / И.С. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 2. — С. 63.
14. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учеб.-методич. пособие / Е.С. Крючек. — М., 2001. - 64 с.
15. Культура здоровья [Текст]: учеб, пособие в вопросах и ответах / под ред. Т.М. Брук. — Смоленск, 2002. — 236 с.
16. Малинин В.М. Система физкультурно-оздоровительной деятельности в сельской школе [Текст] / В.М. Малинин. — М., 2009. — 200 с.
17. Мао Д. Оздоровительная китайская гимнастика [Текст]: пер с англ. / Д. Мао. - М., 2001.
18. Меерсон М.Е. Адаптация, стресс и профилактика [Текст] / М.Е. Меерсон. — М.: Наука, 1981. — 278 с.

- индивидуальное задание (перевод / презентация / план урока / тезаурус / глоссарий / сценарий деловой игры / алгоритм задачи / программа / конспектирование научной литературы) (шкала: значение от 0 до 5, количество: 1)

раздел дисциплины: 2. Частные методики оздоровительной физической культуры.

Примерное задание:

Подготовить презентацию-реферат по физкультурному направлению, интересному и полезному в вашей профессиональной деятельности.

- тест по итогам занятия (шкала: значение от 0 до 5, количество: 1)

раздел дисциплины: 2. Частные методики оздоровительной физической культуры.

Примерное задание:

1. Какие виды адаптивной физической культуры Вам известны?

А. Адаптивный спорт

Б. Адаптивная двигательная рекреация

В. Физическое воспитание в специальных медицинских группах образовательных учреждений

Г. Художественно-музыкальные виды двигательной активности

Д. Неэкстремальные виды двигательной деятельности.

2. Назовите важнейшие педагогические функции АФК:

А. Учебно-познавательная

Б. Развивающая

В. Коррекционная

Г. Воспитательная

Д. Компенсаторная

Е. Рекреативно-оздоровительная,

Ж. Оздоровительно-восстановительная,

З. Лечебно-восстановительная,

И. Профилактическая,

К. Самореабилитационная

3. Что означает принцип дифференциации и индивидуализации в работе с детьми-инвалидами?

- А. Формирование групп из детей примерно одного возраста.
- Б. Формирование групп из детей, ориентируясь на клинику основного дефекта.
- В. Формирование групп из детей сходных по показателям соматического развития.
- Г. Формирование групп из детей, имеющих качественные и количественные характеристики двигательной деятельности.

Варианты ответов: 1) правильно А+Б+В+Г

2). Правильно А+Б+В

3). Правильно Г

4). Правильно А +Г

4. В чем состоит принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий специалиста АФК?

А. В возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций.

Б. В перестройке или усиленном использовании сохранных функций и формировании «обходных путей».

В. В стимулировании компенсаторных процессов в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций и создании устойчивой и долговременной компенсации.

Варианты ответов: 1) правильно А +Б

2). Правильно В

3). Правильно А +Б+В

5. Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех детей с ОВЗ?

А. Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат.

Б. Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах.

В. Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности.

Г. Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.

6. Назовите основное положение теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

А. Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся.

Б. Создание правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения.

В. Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия.

Г. Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся.

7. Какие функции адаптивного физического воспитания детей с ОВЗ всех возрастных категорий являются ведущими?

А. Образовательная, развивающая, социализирующая, коммуникативная, воспитательная.

Б. Воспитательная, ценностно-ориентационная, гуманистическая, развивающая, профилактическая.

В. Коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная.

Г. Развивающая, профессионально-подготовительная, интегративная, воспитательная, коррекционно-компенсаторная.

8. В каких формах осуществляется адаптивное физическое воспитание?

- А. Внеклассные занятия в секциях, соревнования.
 - Б. Уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки.
 - В. Тренировочные занятия, прогулки и экскурсии, дни здоровья.
 - Г. Уроки ЛФК в школе, физкультурные праздники, конкурсы.
9. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает:
- А. Развитие профессионально важных умений, физических и психических способностей, поощрение склонностей и интересов ребенка.
 - Б. Формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни.
 - В. Освоение всех ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самопроявления и самореализации.
 - Г. Воздействие общества и социальной среды на личность ребенка, активное участие в данном процессе самого ребенка, совершенствование самого общества.
10. Какая организация является в России ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта?
- А. Физкультурно-спортивный клуб инвалидов.
 - Б. Федерация по видам адаптивного спорта.
 - В. Всероссийское общество инвалидов.
 - Г. Паралимпийский комитет России
11. Дайте характеристику особенностей восприятия внешнего мира у слабовидящих детей
- А. Нарушена целостность восприятия
 - Б. Доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие
 - В. Доминирует осязательно-двигательное восприятие
- Перечислите все правильные варианты ответов.
12. Занятия, каким видом спорта противопоказаны детям с нарушениями зрения?
- А. Спортивная гимнастика, акробатика.
 - Б. Бег.
 - В. Прыжки в воду.
 - Г. Плавание.
 - Д. Теннис
- Варианты ответов: 1) правильно А
2). Правильно Б
3). Правильно В
4). Правильно Г
5). Правильно Д
- Перечислите все правильные варианты.

5. Формы промежуточной аттестации

- зачет - 1 курс, 1 семестр (шкала: значение от 0 до 5)

Примерное задание:

1. Бег на 100 м (сек.) 15,1
2. Бег на 3 км (мин., сек.) 14.00 1
3. Прыжок в длину с разбега (см) 380 - -
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 215
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 9
или рывок гири (кол-во раз) 20
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) +6
6. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 33
7. Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) 26.30
или кросс на 5 км по пересеченной местности* Без учета времени
8. Плавание на 50 м (мин., сек.) 0.42
9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о

стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) 15
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) 18

Критерии оценивания:

5-5 обучающийся справляется с нормативами
4-4 обучающийся выполняет нормативы на 80-90%
3-3 обучающийся выполняет нормативы на 60-80 %
0-2 обучающийся не справляется с нормативами.

- зачет - 3 курс, 6 семестр (шкала: значение от 0 до 5)

Примерное задание:

1. Бег на 100 м (сек.) 15,1
2. Бег на 3 км (мин., сек.) 14.00 1
3. Прыжок в длину с разбега (см) 380 - -
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 215
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 9
или рывок гири (кол-во раз) 20
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) +6
6. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 33
7. Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) 26.30
или кросс на 5 км по пересеченной местности* Без учета времени
8. Плавание на 50 м (мин., сек.) 0.42
9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) 15
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) 18

Критерии оценивания:

5-5 обучающийся справляется с нормативами
4-4 обучающийся выполняет нормативы на 80-90%
3-3 обучающийся выполняет нормативы на 60-80 %
0-2 обучающийся не справляется с нормативами.

6. Балльная система оценивания по дисциплине

ОФО

Семестр (Курс) - 1 (1)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
внеаудиторное чтение	2. Частные методики оздоровительной физической культуры.	5	
устный опрос / собеседование	1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5	
Максимальный текущий балл		10	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		5	20
Общий балл по дисциплине		15	100

Семестр (Курс) - 6 (3)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
индивидуальное задание (перевод / презентация / план урока / тезаурус / глоссарий / сценарий деловой игры / алгоритм задачи / программа / конспектирование научной литературы)	2. Частные методики оздоровительной физической культуры.	5	
тест по итогам занятия	2. Частные методики оздоровительной физической культуры.	5	
Максимальный текущий балл		10	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		5	20
Общий балл по дисциплине		15	100

Общий балл по дисциплине за семестр складывается из результатов, полученных по формам текущего контроля в течение семестра и аттестационного балла.

Оценка успеваемости по дисциплине в семестре пересчитывается по приведенной 100-балльной шкале независимо от шкалы, определенной преподавателем.

Перевод баллов из 100-балльной шкалы в числовой и буквенный эквивалент:

- для зачета:

Сумма баллов	Отметка
51-100	Зачтено
0-50	Не зачтено

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Электронно-библиотечные системы

Основная литература

1. Витун Е. В., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>
2. С. В. Быченков, О. В. Везеницын Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
3. Гилев Г. А., Каткова А. М. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

Дополнительная литература

1. Волокитин А. В., Телегин Р. С. Здоровье в движении [Электронный ресурс]: - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>

2. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для обеспечения реализации дисциплины используется стандартный комплект программного обеспечения (ПО), включающий регулярно обновляемое свободно распространяемое и лицензионное ПО, в т.ч. MS Office. Программное обеспечение для адаптации образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья: Программа экранного доступа Nvda - программа экранного доступа к системным и офисным приложениям, включая web-браузеры, почтовые клиенты, Интернет-мессенджеры и офисные пакеты. Встроенная поддержка речевого вывода на более чем 80 языках. Поддержка большого числа брайлевских дисплеев, включая возможность автоматического обнаружения многих из них, а также поддержка брайлевского ввода для дисплеев с брайлевской клавиатурой. Чтение элементов управления и текста при использовании жестов сенсорного экрана.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <https://минспорт.рф/> - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

2. <http://спорткомитет.спб/> - Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту СПб

9. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Для обеспечения реализации дисциплины используется оборудование общего назначения, специализированное оборудование, оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий по списку.

Спортивный зал (специализированное многофункциональное помещение для проведения учебных занятий (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования):

щит баскетбольный, кольцо баскетбольное; стенки гимнастические; стойки в/б регулируемые, скамейка гимнастическая, тренажер гребной, тренажер эллиптический, маты гимнастические, гантели, скакалки, мячи, сетка волейбольная (197376 г. Санкт-Петербург, ул. Профессора Попова, д.14, лит. А Спортивный зал (в соответствии с документами по технической инвентаризации - часть помещения 1Н № 31)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата, учебная мебель для педагогического работника и обучающихся (столы и стулья), маркерная доска (197022, город Санкт-Петербург, Аптекарский проспект, д. 6, лит. А, пом. 23Н учебная аудитория № 4 (в соответствии с документами по технической инвентаризации - часть помещения 23Н № 12)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата, учебная мебель для педагогического работника и обучающихся (столы и стулья), маркерная доска (197022, г. Санкт-Петербург, Аптекарский проспект, д.6, лит.А пом.29Н учебная аудитория № 8 (в соответствии с документами по технической инвентаризации - часть помещения 29Н № 4)

Оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (место размещения - учебно-методический отдел, устанавливается по месту проведения занятий (при необходимости)):

Устройство портативное для увеличения DION OPTIC VISION - предназначено для обучающихся с нарушением зрения с целью увеличения текста и подбора контрастных схем изображения;

Электронный ручной видеоувеличитель Bigger D2.5-43 TV - предназначено для обучающихся с нарушением зрения для увеличения и чтения плоскочечатного текста;

Радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-PCM» РМ-6-1 (заушный индиктор) - портативная звуковая FM-система для обучающихся с нарушением слуха, улучшающая восприятие голосовой информации.

10. Методические материалы по освоению дисциплины

В ходе реализации учебного процесса по дисциплине проводятся учебные занятия и выполняется самостоятельная работа. По вопросам, возникающим в процессе выполнения самостоятельной работы, проводятся консультации.

Методические указания по формам работы

Практические занятия

Практические занятия предусматривают применение преподавателем различных интерактивных образовательных технологий и активных форм обучения: дискуссия, деловая игра, круглый стол, мини-конференция.

Наименование образовательной технологии	Краткая характеристика
Дифференцированное обучение	Технология обучения, целью которой является создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей обучающихся через разделение на группы, подразумевает наличие разных уровней учебных требований к группам в овладении ими содержанием образования.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)	Индикаторы достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-спортивной деятельности..	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта, формирования здорового образа и стиля жизни средствами физического воспитания. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: навыками применения средств и методов физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
		УК-7.2 Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.	<p>Знать: частные методики оздоровительной физической культуры для развития физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;</p> <p>Уметь: подбирать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений в условиях самореализации в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: навыками контроля</p>

			и оценки физической подготовленности (в том числе нормативами ВФСК ГТО) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	П.П2
--	--	--	---	------

2. Контрольные задания. Текущая аттестация

устный опрос / собеседование - 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Номер задания
<p>Вопросы для собеседования:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности. Основные понятия, ценность, роль и социальная значимость физической культуры. 2. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов. 3. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности. 4. Особенности занятий избранным видом спорта. Модельная характеристика спортсмена высокого класса. 5. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно- тренировочного занятия. 6. Особенности функционирования центрально- нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма. 7. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗЕ. Методические основы распределения студентов по учебным группам. 8. Роль мышечной системы и методы её совершенствования. 9. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления. 10. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития силы. 11. Методические принципы физического воспитания. 12. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. 13. Критерии здорового образа жизни. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья 14. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи 15. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 16. Методико-биологические средства восстановления физической работоспособности. 17. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм. 18. Содержание врачебного и педагогического контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты. 19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза. Текущее, оперативное планирование спортивной подготовки. 20. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости. 21. Комплексное применение средств восстановления работоспособности 	<p>Т.У1_1</p>

<p>после физических нагрузок.</p> <p>22. Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.</p> <p>23. Методика развития выносливости, виды выносливости.</p> <p>24. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок.</p> <p>25. Основные методы самоконтроля, его цели и задачи.</p> <p>26. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации.</p>	
--	--

внеаудиторное чтение - 2. Частные методики оздоровительной физической культуры.	Номер задания
<p>Для внеаудиторного чтения литературы необходимо поработать с литературой по вопросам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассмотреть принципы оздоровительных методик. 2. Комплексный подход к оздоровлению. 3. Приёмы оздоровления в физической культуре. <p>Литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алаева Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике [Текст]: учеб. пособие / Л.С. Алаева. — Омск, 2007. - 68 с. 2. Беляев В.С. Здоровье, экология, спорт [Текст] / В.С. Беляев. — М., 1995. 3. Бейдер С. Пилатес в 10 простых уроках [Текст] / С. Вайдер. — Ростов н/Д., 2006. - 288 с. 4. Вэйсинь У. Секреты цигун терапии [Текст] / У. Вэйсинь. — СПб., 2000. - 208 с. 5. Гудселл Э. Фитнес: шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физической форме [Текст] / Э. Гудселл. — М, 2001. — 157 с. 6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Текст]: учебник / В.А. Епифанов. — М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 559 с. 7. Ивлев Б.К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России [Текст]: автореф. дис. ... к.п.н. / Б.К. Ивлев. - М., 2007. - 24 с. 8. Калакаускене Л.М. Практические занятия по методике оздоровительной тренировки [Текст]: учеб, практикум / Л.М. Калакаускене. — Чайковский, 2003. — 86 с. 9. Караулова Л.К. Гигиена физической культуры и спортивная медицина: лабораторный практикум [Текст] / Л.К. Караулова, М.М. Расулов. — М.: Наука, 2005. — 107 с. 10. Караулова Л.К. Лабораторный практикум по физиологии человека [Текст] / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. — М.: Миклош, 2008. — 75 с. 11. Караулова Л.К. Физиология [Текст] / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. — М.: Академия, 2009. — 400 с. 12. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. — М.: Академия, 2012. — 293 с. 13. Краснов И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян [Текст] / И.С. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 2. — С. 63. 14. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учеб.-методич. пособие / Е.С. Крючек. — М., 2001. - 64 с. 	<p>Т.В1_2</p>

<p>15. Культура здоровья [Текст]: учеб, пособие в вопросах и ответах / под ред. Т.М. Брук. — Смоленск, 2002. — 236 с.</p> <p>16. Малинин В.М. Система физкультурно-оздоровительной деятельности в сельской школе [Текст] / В.М. Малинин. — М., 2009. — 200 с.</p> <p>17. Мао Д. Оздоровительная китайская гимнастика [Текст]: пер с англ. / Д. Мао. - М., 2001.</p> <p>18. Меерсон М.Е. Адаптация, стресс и профилактика [Текст] / М.Е. Меерсон. — М.: Наука, 1981. — 278 с.</p>	
--	--

<p>индивидуальное задание (перевод / презентация / план урока / тезаурус / глоссарий / сценарий деловой игры / алгоритм задачи / программа / конспектирование научной литературы) - 2. Частные методики оздоровительной физической культуры.</p>	Номер задания
<p>Подготовить презентацию-реферат по физкультурному направлению, интересному и полезному в вашей профессиональной деятельности.</p>	Т.И1_2

тест по итогам занятия - 2. Частные методики оздоровительной физической культуры.	Варианты ответов	Номер задания
<p>1.Какие виды адаптивной физической культуры Вам известны? А. Адаптивный спорт Б. Адаптивная двигательная рекреация В. Физическое воспитание в специальных медицинских группах образовательных учреждений Г. Художественно-музыкальные виды двигательной активности Д. Неэкстремальные виды двигательной деятельности.</p> <p>2. Назовите важнейшие педагогические функции АФК: А. Учебно-познавательная Б. Развивающая В. Коррекционная Г. Воспитательная Д. Компенсаторная Е. Рекреативно-оздоровительная, Ж. Оздоровительно-восстановительная,</p> <p>3. Лечебно-восстановительная, И. Профилактическая, К. Самореабилитационная</p> <p>3. Что означает принцип дифференциации и индивидуализации в работе с детьми-инвалидами? А. Формирование групп из детей примерно одного возраста. Б. Формирование групп из детей, ориентируясь на клинику основного дефекта. В. Формирование групп из детей сходных по показателям соматического развития. Г. Формирование групп из детей, имеющих качественные и количественные характеристики двигательной деятельности.</p> <p>Варианты ответов: 1) правильно А+Б+В+Г 2). Правильно А+Б+В 3). Правильно Г 4). Правильно А +Г</p> <p>4. В чем состоит принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий специалиста АФК?</p>		T.T1_2

<p>А. В возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций.</p> <p>Б. В перестройке или усиленном использовании сохранных функций и формировании «обходных путей».</p> <p>В. В стимулировании компенсаторных процессов в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций и создании устойчивой и долговременной компенсации.</p> <p>Варианты ответов: 1) правильно А +Б 2). Правильно В 3). Правильно А +Б+В</p> <p>5. Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех детей с ОВЗ?</p> <p>А. Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат.</p> <p>Б. Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах.</p> <p>В. Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности.</p> <p>Г. Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.</p> <p>6. Назовите основное положение теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.</p> <p>А. Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся.</p> <p>Б. Создание правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения.</p> <p>В. Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия.</p> <p>Г. Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся.</p> <p>7. Какие функции адаптивного физического воспитания детей с ОВЗ всех возрастных категорий являются ведущими?</p> <p>А. Образовательная, развивающая, социализирующая, коммуникативная, воспитательная.</p> <p>Б. Воспитательная, ценностно-ориентационная, гуманистическая, развивающая, профилактическая.</p> <p>В. Коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная.</p> <p>Г. Развивающая, профессионально-подготовительная, интегративная, воспитательная, коррекционно-компенсаторная.</p> <p>8. В каких формах осуществляется адаптивное физическое воспитание?</p> <p>А. Внеклассные занятия в секциях, соревнования.</p>		
---	--	--

<p>Б. Уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки.</p> <p>В. Тренировочные занятия, прогулки и экскурсии, дни здоровья.</p> <p>Г. Уроки ЛФК в школе, физкультурные праздники, конкурсы.</p> <p>9. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает:</p> <p>А. Развитие профессионально важных умений, физических и психических способностей, поощрение склонностей и интересов ребенка.</p> <p>Б. Формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни.</p> <p>В. Освоение всех ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самопроявления и самореализации.</p> <p>Г. Воздействие общества и социальной среды на личность ребенка, активное участие в данном процессе самого ребенка, совершенствование самого общества.</p> <p>10. Какая организация является в России ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта?</p> <p>А. Физкультурно-спортивный клуб инвалидов.</p> <p>Б. Федерация по видам адаптивного спорта.</p> <p>В. Всероссийское общество инвалидов.</p> <p>Г. Паралимпийский комитет России</p> <p>11. Дайте характеристику особенностей восприятия внешнего мира у слабовидящих детей</p> <p>А. Нарушена целостность восприятия</p> <p>Б. Доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие</p> <p>В. Доминирует осязательно-двигательное восприятие</p> <p>Перечислите все правильные варианты ответов.</p> <p>12. Занятия, каким видом спорта противопоказаны детям с нарушениями зрения?</p> <p>А. Спортивная гимнастика, акробатика.</p> <p>Б. Бег.</p> <p>В. Прыжки в воду.</p> <p>Г. Плавание.</p> <p>Д. Теннис</p> <p>Варианты ответов: 1) правильно А</p> <p>2). Правильно Б</p> <p>3). Правильно В</p> <p>4). Правильно Г</p> <p>5). Правильно Д</p> <p>Перечислите все правильные варианты.</p>		
---	--	--

3. Контрольные задания. Промежуточная аттестация

Зачет. Практическое задание	Номер задания
1. Бег на 100 м (сек.) 15,1 2. Бег на 3 км (мин., сек.) 14.00 1	П.П1

<p>3. Прыжок в длину с разбега (см) 380 - - или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 215</p> <p>4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 9 или рывок гири (кол-во раз) 20</p> <p>5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) +6</p> <p>6. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 33</p> <p>7. Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) 26.30 или кросс на 5 км по пересеченной местности* Без учета времени</p> <p>8. Плавание на 50 м (мин., сек.) 0.42</p> <p>9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) 15 или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) 18</p>	
<p>1. Бег на 100 м (сек.) 15,1</p> <p>2. Бег на 3 км (мин., сек.) 14.00 1</p> <p>3. Прыжок в длину с разбега (см) 380 - - или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 215</p> <p>4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 9 или рывок гири (кол-во раз) 20</p> <p>5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) +6</p> <p>6. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 33</p> <p>7. Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) 26.30 или кросс на 5 км по пересеченной местности* Без учета времени</p> <p>8. Плавание на 50 м (мин., сек.) 0.42</p> <p>9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) 15 или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) 20</p>	П.П2

4. Балльная система оценивания по дисциплине

ОФО

Семестр (Курс) - 1 (1)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
внеаудиторное чтение	2. Частные методики оздоровительной физической культуры.	5	
устный опрос / собеседование	1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5	
Максимальный текущий балл		10	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		5	20
Критерии оценивания		5-5 обучающийся справляется с нормативами	

		4-4 обучающийся выполняет нормативы на 80-90% 3-3 обучающийся выполняет нормативы на 60-80 % 0-2 обучающийся не справляется с нормативами.	
Общий балл по дисциплине		15	100
Семестр (Курс) - 6 (3)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
индивидуальное задание (перевод / презентация / план урока / тезаурус / глоссарий / сценарий деловой игры / алгоритм задачи / программа / конспектирование научной литературы)	2. Частные методики оздоровительной физической культуры.	5	
тест по итогам занятия	2. Частные методики оздоровительной физической культуры.	5	
Максимальный текущий балл		10	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		5	20
Критерии оценивания		5-5 обучающийся справляется с нормативами 4-4 обучающийся выполняет нормативы на 80-90% 3-3 обучающийся выполняет нормативы на 60-80 % 0-2 обучающийся не справляется с нормативами.	
Общий балл по дисциплине		15	100

Общий балл по дисциплине за семестр складывается из результатов, полученных по формам текущего контроля в течение семестра и аттестационного балла.

Оценка успеваемости по дисциплине в семестре пересчитывается по приведенной 100-балльной шкале независимо от шкалы, определенной преподавателем.

Перевод баллов из 100-балльной шкалы в числовой и буквенный эквивалент:

- для зачета:

Сумма баллов	Отметка
51-100	Зачтено
0-50	Не зачтено

5. Список используемых сокращений

Текущая аттестация

Тип задания	Сокращение
внеаудиторное чтение	Т.В
доклад / конференция / реферат	Т.Д
индивидуальное задание (перевод / презентация / план урока / тезаурус / глоссарий / сценарий деловой игры / алгоритм задачи / программа / конспектирование научной литературы)	Т.И
итоговая лабораторная работа	Т.ЛР
кейс	Т.КС
коллоквиум	Т.К
контрольная работа	Т.КР
лабораторная работа	Т.Л
отчет (по научно-исследовательской работе / практике)	Т.О
письменная работа	Т.ПР
практическая работа	Т.П
расчетно-графическая работа	Т.РГ
семестровая работа	Т.СР
ситуационная задача / ситуационное задание / проект	Т.СЗ
творческая работа	Т.ТР
тест по итогам занятия	Т.Т
устный опрос / собеседование	Т.У
эссе	Т.Э

Промежуточная аттестация

Тип задания	Сокращение
Практическое задание	П.П
Теоретический вопрос	П.ТВ
Тестовый вопрос	П.Т