

Таблица 5 - Нормативы контрольных заданий по физической подготовке для бально-рейтинговой оценки результатов освоения дисциплины для обучающихся специального медицинского отделения

№ п/п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)					
		Мужчины			Женщины		
		3	4	5	3	4	5
1.	Ходьба на 100 м (с)	45,0-48,0	42,0-44,9	<42,0	47,0-51,4	43,0-46,9	<43,0
2.	Ходьба на 500 м (мин., с)	-	-	-	4'38"-5'00"	4'17"-4'37"	<4'17"
	Ходьба на 1000 м (мин., с)	9'15"-10'00"	8'35"-9'14"	<8'35"	-	-	-
3.	Приседания на двух ногах руки вперед за 30 с (количество раз)	15-19	20-24	>24	10-14	15-19	>19
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см)	6	7-12	>12	8-10	11-15	>15
5.	Вис на перекладине на выпрямленных руках (с)	35-45	46-60	>60	30-40	41-50	>50
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола - юноши (число раз)	13-15	16-18	>18	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях от пола - девушки (число раз)	-	-	-	10-11	12-13	>13
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	35-39	40-45	>45	27-33	34-40	>40
8.	Марш-бросок 2 км, (мин., с)	-	-	-	18'29"-21'49"	17'10"-18'28"	≤17'09"
	Марш-бросок 3 км, (мин., с)	27'43"-32'44"	25'44"-27'42"	≤25'43"	-	-	-

**Методические указания
для самостоятельной внеаудиторной работы студентов СМО 1 курса**

Самостоятельная работа № 1 для студентов СМО 1 курса

Составить план-конспект утренней гигиенической гимнастики по следующей схеме:

**План-конспект
утренней гигиенической гимнастики**

Цель:

Задачи:

1. _____

2. _____

3. _____

Время начала: _____

Время окончания: _____

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы № 1

Составить комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики (УГГ).

1. Следует аккуратно и разборчиво составить конспект упражнений УГГ, включая дату заполнения, номер группы, фамилию и инициалы студента.
 2. В формулировке задач следует уточнять и детализировать определенный аспект поставленной цели, например: *способствовать усилению кровообращения мышц верхних и нижних конечностей* или *способствовать повышению активности соматической нервной системы* или *активизировать деятельность вегетативных систем организма* и т.д.
 3. Продолжительность УГГ следует ограничить 10-12 минутами.
 4. Все задания и упражнения нумеруются по порядку.
 5. Количество упражнений – 7-10.
 6. Описание упражнений осуществлять в соответствии с формой и терминологией, принятой в гимнастике и в отечественной методике физического воспитания.
- И.п.** ...;
- 1** - ...;
 - 2** - ...;
 - 3** - ...;
 - 4** – **И.п.**
7. Дозирование упражнений, как правило, осуществляется в количестве повторений или в минутах и секундах.
 8. Дозировка упражнений (в зависимости от их сложности) должна включать от 3-4 до 10-12 повторений.
 9. Содержание методических указаний должно отражать тот аспект, **как** следует действовать при выполнении того или иного элемента данного упражнения.
 10. Обязательное наличие правильно заполненного списка используемых литературных источников (от 1 до 3-х публикаций), включая электронные ресурсы.

Список литературы

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Макаров Ю.М., Луткова Н.В., Минина Л.Н. и др. – М.: Академия, 2014. – 272 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
3. Хоружев А.Г. Тестовый контроль в системе оценки физической и функциональной подготовленности, работоспособности и «двигательного возраста» лиц, старше 17 лет. – Челябинск: Издательство ЮУГМУ, 2014. – 60 с.

Самостоятельная работа № 2 для студентов СМО 1 курса

Составить план-конспект дыхательной гимнастики (до 30 минут) по следующей схеме:

План-конспект дыхательной гимнастики

Цель:

Задачи:

1. _____

2. _____

3. _____

Время начала: _____

Время окончания: _____

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы № 2

Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики (ДГ)

1. Следует аккуратно и разборчиво составить конспект упражнений ДГ, включая дату заполнения, номер группы, фамилию и инициалы студента.
 2. В формулировке задач следует уточнять и детализировать определенный аспект поставленной цели, например: *обучить расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.* и т.д.
 3. Продолжительность ДГ следует ограничить 30 минутами.
 4. Все задания и упражнения нумеруются по порядку.
 5. Количество упражнений – 7-10.
 6. Описание упражнений осуществлять в соответствии с формой и терминологией, принятой в гимнастике и в отечественной методике физического воспитания.
- И.п.** ...;
- 1** - ...;
 - 2** - ...;
 - 3** - ...;
 - 4** – **И.п.**
7. Дозирование упражнений, как правило, осуществляется в количестве повторений или в минутах и секундах.
 8. Дозировка упражнений (в зависимости от их сложности) должна включать от 3-4 до 10-12 повторений.
 9. Содержание методических указаний должно отражать тот аспект, **как** следует действовать при выполнении того или иного элемента данного упражнения.
 10. Обязательное наличие правильно заполненного списка используемых литературных источников (от 1 до 3-х публикаций), включая электронные ресурсы.

Список литературы

1. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 368 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
3. Хоружев А.Г. Тестовый контроль в системе оценки физической и функциональной подготовленности, работоспособности и «двигательного возраста» лиц, старше 17 лет. – Челябинск: Издательство ЮУГМУ, 2014. – 60 с.

Самостоятельная работа № 1 для студентов СМО 2 курса

Составить 20 тест-вопросов с четырьмя вариантами ответов к каждому вопросу (один из которых правильный) для оценки знаний по методике использования физических упражнений при своей нозологии по следующей схеме:

Цель опроса: _____

Вопрос 1. _____

Варианты ответов:

а _____

б _____

в _____

г _____

Вопрос 2. _____

Варианты ответов:

а _____

б _____

в _____

г _____

Вопрос 3. _____

Варианты ответов:

а _____

б _____

в _____

г _____

Список литературы (включая электронные источники), использованной при составлении вопросов:

1)

2)

3)

Методические рекомендации

по выполнению самостоятельной работы № 1 для студентов 2 курса

1. В формулировках вопросов и ответов следует использовать принятую в физической культуре и спорте терминологию, избегая обиходных и сленговых выражений.

2. При формулировке цели опроса следует четко ограничить область охватываемых знаний. *Например:*

Оценивание объема и (или) полноты знаний о методике развития силовых способностей (быстроты или координации движений, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей, ловкости) или

Оценивание объема и (или) полноты знаний о правилах игры в волейбол (правилах соревнований по легкой атлетике, правилах игры в баскетбол, футбол или по любым другим видам спорта) или

Оценивание объема и (или) полноты знаний об истории Олимпийского движения и истории Олимпийских игр (об эволюции правил соревнований и развитии какого-либо вида спорта и т.д.) или

Оценивание объема и (или) полноты знаний о влиянии занятий физической культурой и спортом на деятельность отдельных систем организма (нервной, иммунной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) и (или) на организм в целом и др.

3. Формулировка вопроса должна, как правило, начинаться с вопросительного слова: *кто, когда, где, сколько, какие* и т.д.

4. Варианты ответов должны содержать один полный правильный ответ, один правдоподобный, но полностью неверный ответ, один ответ с грубыми ошибками и один ответ с незначительными замечаниями.

5. Обязательно наличие в самостоятельной работе списка используемых литературных источников (от 1 до 3-х публикаций), включая электронные ресурсы, составленного в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1 - 2003.

Самостоятельная работа № 1 для студентов 2 курса

Составить 20 вопросов с вариантами ответов (закрытые и полузакрытые вопросы) или без таковых (открытые вопросы) для изучения **мнения, мотивации** или **отношения** к какому-либо событию из области физической культуры и спорта по следующей схеме:

Цель опроса: _____

_____.

Вопрос 1. _____

_____?

Варианты ответов (закрытый тип вопроса):

- а _____
- б _____
- в _____
- г _____

Вопрос 2. _____

_____?

Варианты ответов (полузакрытый тип вопроса):

- а _____
- б _____
- в _____
- г (свой вариант ответа) _____

Вопрос 3. _____

_____?

Ответ (открытый тип вопроса):

(свой вариант ответа) _____

Список литературы (включая электронные источники):

- 1)
- 2)
- 3)

Методические рекомендации

по выполнению самостоятельной работы № 2 для студентов СМО 2 курса

1. В формулировках вопросов и ответов об отношении к какому-либо событию из области физической культуры и спорта следует использовать принятую в этой области терминологию, избегая сленговых выражений.
2. При формулировке вопросов на выяснение мнения о каком-либо событии из области физической культуры и спорта, помимо прямого вопроса о реальном актуальном отношении к нему следует сформулировать вопрос или несколько вопросов, моделирующих возможную ситуацию при более благоприятных или, наоборот, неблагоприятных обстоятельствах. Например, помимо вопроса *«Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?»*, можно уточнить *«Стали бы Вы делать утреннюю гимнастику при наличии свободного времени?»* или *«Как изменилось бы Ваше отношение к выполнению утренней гимнастики при позитивном (или негативном) отношении к ней вашего ближайшего окружения (родственников, друзей, сокурсников)?»* или *«Какие условия, по Вашему мнению, необходимы для регулярных занятий утренней гимнастикой?»* и т.д.
3. Формулировка вариантов ответов предполагает, что каждый из них является верным, отражая их разную качественную особенность.
4. При выяснении мнения о каком-либо событии из области физической культуры и спорта, помимо вопросов непосредственно направленных на достижение поставленной цели, для выяснения уровня компетентности респондентов можно использовать вспомогательные вопросы для оценки их знаний в соответствующей области. Например при изучении отношения к выполнению утренней гигиенической гимнастики, наряду с перечисленными выше вопросами можно задать следующий вопрос: *«Какой физиологический эффект обеспечивает выполнение утренней гимнастики?»* или *«Какими способами или средствами, помимо утренней гигиенической гимнастики, можно получить аналогичный эффект в отношении организма?»* и т.д.
5. При выяснении мнения о каком-либо событии из области физической культуры и спорта можно использовать шкальный тип вопросов, предполагающий оценку данного события по условной 3-х, 5-ти или 10-ти балльной шкале. Например: *«Оцените привлекательность занятий каждым из перечисленных видов спорта (акробатика, бокс, волейбол, конный спорт, плавание, стрельба из лука) по 5-ти балльной шкале?»*.