

Таблица 4 - Нормативы контрольных заданий по физической подготовке для балльно-рейтинговой оценки результатов освоения дисциплины

№ п/п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)					
		Мужчины			Женщины		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,9-15,1	14,8-13,6	<13,6	17,1-17,5	16,6-17,0	<16,6
2.	Бег на 500 м (мин., с)	-	-	-	2'11"-2'19"	2'04"-2'10"	<2 '04"
	Бег на 1000 м (мин., с)	4'05"-4'16"	3'48"-4'04"	<3'48"	-	-	-
3.	Время выполнения 6-ти смешанных упоров из положения стоя (с)	12,2-14,9	9,4-12,1	<9,4	13,2-15,8	10,7-13,1	<10,7
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см)	6	7-12	>12	8-10	11-15	>15
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество раз)	9	10-12	>12	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	10-11	12-13	>13
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	48-53	54-60	>60	34-39	40-46	>46
7.	Прыжок в длину с места, м	2,15-2,29	2,30-2,39	>2,39	1,70-1,79	1,80-1,94	>1,94
8.	Кросс 2 км, (мин., с)	-	-	-	11'16"-11'35"	10'31"-11'15"	≤10'30"
	Кросс 3 км, (мин., с)	13'31"-14'00"	12'31"-13'30"	≤12'30"	-	-	-

Таблица 5 - Нормативы контрольных заданий по физической подготовке для балльно-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"	-	-	-

Требования аттестации для студентов 2-го курса по дисциплине

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»:

- Посещение учебных занятий и отработка пропущенных занятий;
- Оценка текущей успеваемости;
- Самодеятельные формы двигательной активности;
- Выполнение самостоятельной работы № 3 (составление тестов для оценки знаний по методике ФК);
- Выполнение самостоятельной работы № 4 (составление вопросов для изучения мнения о событии из области ФКиС);
- Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- Сдача нормативов по физической подготовке.

Самостоятельная работа № 3 для студентов 2 курса

Составить 20 вопросов с четырьмя вариантами ответов к каждому вопросу (один из которых правильный) для оценки знаний по основам методики организации физкультурных занятий и развитию двигательных способностей организма 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):

1)

2)

3)

Методические рекомендации

по выполнению самостоятельной работы № 3 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 или*
 - Оценивание объема и (или) полноты знаний о технике передвижения на лыжах (о технике ведения и передачи мяча в баскетболе, о технике постановки блока или выполнении нападающего удара в волейболе и т.д.).*
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.

При оценке самостоятельной работы преподаватель вносит необходимые замечания и исправления, возвращает материал на доработку (при необходимости), выставляет отметку (цифрой и прописью в скобках), расписывается и ставит дату проверки.

Самостоятельная работа № 4 для студентов 2-го курса

Составить 20 вопросов с вариантами ответов (закрытые и полужакрытые вопросы) или без таковых (открытые вопросы) для изучения **мнений** 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 (полужакрытый 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 № 4 для студентов 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?».

При оценке самостоятельной работы преподаватель вносит необходимые замечания и исправления, возвращает материал на доработку (при необходимости), выставляет отметку (цифрой и прописью в скобках), расписывается и ставит дату проверки