

1. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

2 семестр:

Текущий контроль:

Учет посещаемости занятий – 45 баллов

Защита реферата по общим вопросам физической культуры и спорта – 2,5 балла

Защита презентации по избранному виду спорта – 2,5 балла

Итого: 50 баллов

3 семестр:

Текущий контроль:

Учет посещаемости занятий – 45 баллов

Защита реферата по общим вопросам физической культуры и спорта – 2,5 балла

Защита презентации по избранному виду спорта – 2,5 балла

Итого: 50 баллов

4 семестр:

Текущий контроль:

Учет посещаемости занятий – 45 баллов

Защита реферата по общим вопросам физической культуры и спорта – 2,5 балла

Защита презентации по избранному виду спорта – 2,5 балла

Итого: 50 баллов

5 семестр:

Текущий контроль:

Учет посещаемости занятий – 45 баллов

Защита реферата по общим вопросам физической культуры и спорта – 2,5 балла

Защита презентации по избранному виду спорта – 2,5 балла

Итого: 50 баллов

2 семестр:

Текущий контроль:

Учет посещаемости занятий – 45 баллов

Защита реферата по общим вопросам физической культуры и спорта – 2,5 балла

Защита презентации по избранному виду спорта – 2,5 балла

Итого: 50 баллов

Промежуточная аттестация – Зачет в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах

Тестирование общей и специальной физической подготовленности обучающегося (для обучающихся основной и специальной медицинской группы 1) – 50 баллов

Зачетные вопросы (для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе 2) – 50 баллов

Итого: 50 баллов

Общее количество баллов по дисциплине за текущий контроль и промежуточную аттестацию: 50+50=100 баллов.

Соответствие баллов и оценок:

Для зачета:

56-100 – зачтено

0-55 – не зачтено

2. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

2.1. Оценочные средства текущего контроля

2.1.1. Учет посещаемости занятий

2.1.1.1. Порядок проведения.

Учет посещаемости занятий проводится в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Учет посещаемости ведется преподавателем и старостой учебной группы в журнале результатов текущего контроля успеваемости.

При пропуске теоретических занятий по уважительной причине (по болезни, свадьба, смерть родственника, вызов с районного Военного комиссариата, участие в спортивных и иных мероприятиях при согласовании с деканатом института, а так же подтверждающих внутривузовских документов) студент обязан переписать лекцию, или используя другие источники, подготовить конспект и представить его преподавателю. В случае необходимости студент может получить у преподавателя консультацию по неясным вопросам. По вопросам пропущенного семинара проводится собеседование.

При пропуске теоретических занятий без уважительной причины студент обязан переписать лекцию и подготовить реферат по теме пропущенной лекции с использованием дополнительной литературы, сдать его преподавателю и ответить на основные вопросы темы.

Пропущенные практические занятия должны быть отработаны в полном объеме.

Срок проведения отработки пропущенных занятий для каждого студента устанавливается преподавателем индивидуально.

Для студентов, пропустивших учебные занятия из-за длительной болезни, отработка должна проводиться по индивидуальному графику. В исключительных случаях (участие в региональных конференциях, спортивных соревнованиях, студенческих олимпиадах и др.) заведующий кафедрой может освобождать студентов от отработок некоторых пропущенных занятий.

Отработка пропусков занятий практического обучения.

- Занятия практического обучения студент отрабатывает в свободное от учебных занятий время, в объеме, соответствующем количеству пропущенных часов.

- Отработка пропущенных занятий должна быть закончена до начала зачетно-экзаменационной сессии.

- Студент, не успевший отработать практические занятия не допускается до зачета по данной дисциплине.

2.1.1.2. Критерии оценивания

Максимальное количество баллов за данный вид текущего контроля – **30 баллов** – посещение всех теоретических и практических занятий.

Балл за посещение 1 занятия, как и его отработка = **1,2 балла**

2.1.1.3. Содержание оценочного средства

Посещение теоретических и практических занятий по дисциплине.

Допускается 2 пропуска занятий – без уважительной причины.

То есть обязательное посещение 95% занятий из 100%.

2.1.2. Защита реферата по общим вопросам физической культуры и спорта.

2.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Темы рефератов, как правило, посвящены рассмотрению одной проблемы.

Объем реферата может быть от 12 до 15 страниц машинописного текста, отпечатанного через 1,5 интервал, шрифт 14 кегель, абзацный отступ 1,25, поля левые – 3 см, правые 1,5 см, верхние и нижние – 2 см (список литературы и приложения в объем не входят). Нумерация страниц нижняя по центру.

Реферат состоит из:

- титульный лист (прилагается ниже)
- содержание
- введение
- основная часть
- заключение
- список литературы (*оформляется по ГОСТ 7.1 - 2003: Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления*)
- приложения (если таковые имеются)

Во введении студент кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования. В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы. В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты исследования и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы. В список литературы (источников и литературы) студент включает только те документы, которые он использовал при написании реферата. В приложении (приложения) к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата.

2.1.2.2. Критерии оценивания

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата максимум – 2,5 балла.

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс – 0,5 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

<p>2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс – 0,5 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
<p>3. Обоснованность выбора источников Макс – 0,5 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
<p>4. Соблюдение требований к оформлению Макс – 0,5 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
<p>5. Грамотность Макс – 0,5 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Семестровая работа оформляется и предоставляется на кафедру ТиМФКСиЛФК (сдается преподавателю за две недели до окончания практических занятий, в соответствии с графиком приема семестровых работ вывешенном на кафедре ТиМФКСиЛФК).

Студент должен подготовиться к защите семестровой работы – краткому устному изложению ее содержания и уметь ответить на вопросы преподавателя. В течение семестра студент может получить консультацию преподавателя по выполнению семестрового задания.

2.1.2.3. Содержание оценочного средства

Примерные перечень тем для реферата:

2 семестр:

1. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
3. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
4. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
5. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

7. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
8. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
9. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
10. Здоровый образ жизни обучающихся. Рациональный режим труда и отдыха.
11. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
12. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
13. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
14. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
15. Гигиенические основы закаливания.
16. Личная гигиена обучающихся и ее составляющие.

3 и 4 семестры:

1. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
2. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
3. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
4. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
5. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
9. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
10. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
11. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней
12. среды.
13. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов
14. здоровья человека.
15. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
16. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

5 и 6 семестры:

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. ЛФК при нарушениях осанки.
15. ЛФК в разные trimestры беременности.

2.1.3. Защита презентации по темам 9-17.

2.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Обучающиеся выполняют презентацию с применением необходимых программных средств (Microsoft Power Point), решая в презентации поставленные преподавателем задачи. Обучающиеся сдают презентацию в электронном виде преподавателю и выступают на занятии.

Презентации готовятся студентом (не менее 12 слайдов). Роль студента: - изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное; - установить логическую связь между элементами темы; - представить характеристику элементов в краткой форме; - выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы; - оформить работу и предоставить к установленному сроку.

Требования к оформлению презентации.

Соблюдайте единый стиль оформления. - Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. - Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки). Для фона используется брендбук Института или общий КФУ. На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один – для фона, один – для заголовков, один – для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета. Обратите особое внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Рекомендуется: - сжатость и краткость изложения, максимальная информативность текста: короткие тезисы, даты, имена, термины – главные моменты опорного конспекта; - использование коротких слов и предложений, минимум предлогов, наречий, прилагательных; - использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста; - использование табличного (матричного) формата предъявления материала, который позволяет представить материал в компактной форме и наглядно показать связи между различными понятиями; - выполнение общих правил оформления текста; - тщательное выравнивание текста, буквиц, маркеров списков; - горизонтальное расположение текстовой информации, в т.ч. и в таблицах; - каждому положению, идее должен быть отведен отдельный абзац текста; - основную идею абзаца располагать в самом начале.

Расположение информации на странице - предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

Шрифты

- Для заголовков – не менее 24.
- Для информации – не менее 18.
- Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния.
- Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.
- Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание.

- Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных букв).

Способы выделения информации

Следует использовать:

- рамки, границы, заливку;
- разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки;
- рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

Объем информации

- Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно заполнить не более трех фактов, выводов, определений.

- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

Виды слайдов

Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:

- с текстом;
- с таблицами;
- с диаграммами.

2.1.3.2. Критерии оценивания

Количество баллов по БРС за эту форму контроля (из 50): **2,5 балла**

Критерии оценок защиты презентаций

Баллы	Критерии оценивания
2,5 балла	Превосходный уровень владения материалом. Высокий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения полностью соответствуют задачам презентации. Используются надлежащие источники и методы.
2 балла	Хороший уровень владения материалом. Средний уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения в основном соответствуют задачам презентации. Используемые источники и методы в основном соответствуют поставленным задачам.
1 балл	Удовлетворительный уровень владения материалом. Низкий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения слабо соответствуют задачам презентации. Используемые источники и методы частично соответствуют поставленным задачам.
0 баллов	Неудовлетворительный уровень владения материалом. Неудовлетворительный уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения не соответствуют задачам презентации. Используемые источники и методы не соответствуют поставленным задачам.

Не рекомендуется: - перегружать слайд текстовой информацией; - использовать блоки сплошного текста; - в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух; - использовать переносы слов; - использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков.

2.1.3.3. Содержание оценочного средства

Примерный перечень тем презентаций:

Темы по видам спорта:

2 семестр:

Баскетбол:

Возникновение и развитие баскетбола.
Детский баскетбол.
Баскетбол - игра миллионов!
Баскетбол — стимулятор нашей жизни.
Баскетбол — частичка нашей жизни!
Баскетбол — шаг к здоровью
Баскетбол блокадного Ленинграда.
Баскетбол в нашей жизни
Баскетбол древних майя.
Баскетбол как один из факторов развития роста человека.

Волейбол:

Влияние занятий волейболом на здоровье.
Волейбол — большой шаг к здоровью.
Волейбол — великая игра
Волейбол - игра на все времена.
Волейбол — частичка моей жизни!
Волейбол в моей жизни
Волейбол и его разновидности.
Волейбол как один из факторов развития школьников.
Воспитательное значение игры "Волейбол".
Звёзды профессионального волейбола Европы.
Звезды профессионального волейбола России.
Звезды профессионального волейбола Украины.
Мини-волейбол по-японски
Мини-волейбол в школе.

Бадминтон и настольный теннис:

История возникновения и развития бадминтона.
Эволюция и развития инвентаря для игры в бадминтон.
Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в бадминтон.
История возникновения и развития настольного тенниса.
Настольный теннис в Олимпийских играх.
Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис.
Виды соревнований в настольном теннисе.

Бадминтон на Олимпийских играх 2012 и 2016г.
Бадминтон на Олимпийских играх в период 1988-2008гг

Гимнастика:

Спортивная аэробика как вид спорта.
Удивительный мир художественной гимнастики.
Утренняя гимнастика на страже здоровья.
Художественная гимнастика — красивый вид спорта.
Художественная гимнастика – самый красивый вид спорта.
Художественная гимнастика – это красота духа и тела.
Художественная гимнастика: спорт или искусство?
Плавание:

Отличие синхронного плавания от спортивного плавания?
Влияние плавания на осанку.
Водные виды спорта.
Моё увлечение — плавание.
Олимпийские чемпионы России и Советского союза.
Плавание – эффективный способ укрепления здоровья и развития.
Плавание в жизни человека.
Плавание дарит здоровье.
Плавание: история, современность, влияние на здоровье человека.
Роль плавания в младшем школьном возрасте.
Синхронное плавание.
Спортивное плавание.

Мини-футбол:

История создания и развития мини-футбола и футзала.
История создания и развития женского мини-футбола.
История создания и развития мини-футбола в России.

3-4 семестр:

Баскетбол:

Влияние занятий баскетболом на развитие координационных способностей.
Звезды профессионального баскетбола России.
Звёзды профессионального баскетбола США.
История баскетбола в России.
История баскетбола в Украине.
История и развитие уличного баскетбола.
История первого чемпионата мира по баскетболу.
История развития баскетбола.
Корфбол - тот же баскетбол?
Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.

Первый чемпионат мира по баскетболу.
Подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол:

Геральдика известных волейбольных клубов.
Детский волейбол
Женский волейбол.
Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников.
История возникновения волейбола в России.
История развития волейбола в Украине.
История волейбольного мяча
История первого чемпионата мира по волейболу.
История происхождения и развития волейбола.
История развития волейбола.
Мир вокруг волейбольного мяча
Пионербол. История возникновения.
Пионербол и волейбол. Такие разные и одинаковые.
Пляжный волейбол.

Бадминтон и настольный теннис:

Выдающиеся отечественные игроки в бадминтон.
Выдающиеся зарубежные игроки в бадминтон.
История развития Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона.
Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона
Методика организации соревнований по бадминтону.
Методика организации и проведения секционной и клубной работы по настольному теннису с населением.
История создания, структура и современная деятельность международной федерации настольного тенниса (ITTF).
История создания, структура и современная деятельность Европейского союза настольного тенниса (ETTU).

Гимнастика:

Акробатика: спорт или искусство?
Влияние тренировок по художественной гимнастике на организм.
Влияние упражнений аэробики на физическое развитие и укрепление здоровья девушек.
Воспитание гибкости с помощью восточных оздоровительных гимнастик.
Гимнастика – спорт для всех.
Плавание:

Спортивное плавание и его влияние на организм человека.
Основы техники плавания (общая характеристика движений по стилям плавания).
Гидродинамические свойства воды и движущая сила, влияющая на пловца при плавании.
Способы спортивного плавания(история, описание техники по стилям).

Способ спортивного плавания- кроль на груди (история, описание техники, подводящие и специальные упражнения на суше и на воде).

Способ спортивного плавания- кроль на спине (история, описание техники, подводящие и специальные упражнения на суше и на воде).

Мини-футбол:

История создания и развития женского мини-футбола в России.

Разница в правилах игры по мини-футболу и футзалу.

История Чемпионатов Мира по мини-футболу.

5-6 семестры:

Баскетбол:

Система организации занятий по баскетболу с детьми во Франции.

Американская система баскетбола.

Детский баскетбол в Литве.

Организация и проведение занятий по баскетболу с детьми старшего дошкольного возраста в России.

Современное состояние мирового баскетбола.

Современное состояние баскетбола в России.

Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.

Баскетбол и его разновидности. Стритбол.

Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.

Баскетбольный бросок через призму математики.

Волейбол:

Подвижные игры на основе волейбола.

Правила волейбола и судейство.

Правила игры в волейбол

Психологическая подготовка волейболистов.

Психологическая подготовка юных волейболистов к соревнованиям.

Развитие волейбола в СССР и России.

Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.

Фаустбол или фистбол?

Феномен подросткового фанатизма — волейбольные фанаты.

Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции.

Бадминтон и настольный теннис:

Скоростные способности в бадминтоне. Специфика развития.

Координационные способности в бадминтоне. Специфика развития.

Гибкость и способность к расслаблению в бадминтоне. Специфика развития.

Выносливость в бадминтоне. Специфика развития.

Специальная работоспособность в бадминтоне.

Рекреационные формы занятий настольным теннисом.

Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами.

Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры.
Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.
Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе со студентами.
Настольный теннис в летних оздоровительных лагерях.

Гимнастика:

Гимнастика как необходимое сопровождение в жизни человека.
Гимнастика удлиняет молодость человека.
Красивая осанка.
Лечебная гимнастика при нарушении опорно-двигательной системы.
Система оздоровительных занятий на основе аэробики.
Система спортивной гимнастики работы в советские годы.
Система спортивной гимнастики работы в современной России.
Плавание:

Способ спортивного плавания- брасс(история, описание техники, подводящие и специальные упражнения на суше и на воде).

Развитие силы у пловцов (основные направления, методика и средства подготовки, тренировочный режим).

Развитие скоростных качеств у пловцов (основные направления, методика и средства подготовки, тренировочный режим).

Развитие выносливости у пловцов (основные направления, методика и средства подготовки, тренировочный режим).

Средства восстановления и стимуляции работоспособности пловцов.

Мини-футбол:

Великие футболисты в истории мини-футбола в России.

Великие футболисты в истории мини-футбола в Мире (на примере одной из страны).

2.1.4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ СЕМЕСТРОВОЙ РАБОТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ-2

1. Присутствовать на теоретических занятиях группы (лекции).
2. Присутствовать на методико-практических занятиях. Выполнить и сдать преподавателю задания, полученные на них и / или посетить занятия по ЛФК в прикрепленной поликлинике, с предоставлением комплекса упражнений, оформленного по требованиям кафедры ТиМФКСиЛФК, и справки из медицинского учреждения о количестве посещенных занятий студентом.
3. Приобрести навыки судейства по различным видам спорта. Принять участие в судействе спортивных соревнований между учебными группами (курсами) института – 1 мероприятие в учебный год.
4. Посетить соревнования, с участием студентов ИФМиБ, ИЭиП и ИИ, в качестве болельщика – 2 мероприятия в семестр. Предоставить фото и/или видеотчет о посещенном мероприятии.

5. Посетить соревнования профессиональных спортсменов и/или команд (например: УНИКС, Динамо-Казань, Ак Барс, Rubin, Zenit-Казань и др.) – 2 мероприятия в семестр. Предоставить фото и/или видеотчет о посещенном мероприятии.

6. Выполнить семестровые задания (реферат, дневник самоконтроля и др.) в срок:

1 -ое полугодие – до 15 декабря, 2 -ое полугодие – до 15 мая для 1 и 2 курсов и до 15 апреля для 3 курса.

Темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура студента.
6. Гуманитарная значимость физической культуры.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
8. Основы организации физического воспитания в вузе.
9. Социальные функции физической культуры и спорта.
10. Формирование физической культуры личности.
11. Физическое воспитание как неотъемлемая часть физической культуры.
12. Самостоятельные занятия физической культурой и самовоспитание студентов.
13. Современные подходы к использованию двигательной нагрузки в физической культуре.
14. Здоровье и его бесценность для жизнедеятельности.
15. Двигательная подготовка студентов.
16. Оценка психофизического состояния студентов.
17. Малоподвижный образ жизни и его неблагоприятное влияние на организм человека.
18. Воспитание потребностей и мотивов к занятиям физическими упражнениями.

Семестровая работа оформляется и предоставляется на кафедру ТиМФКСиЛФК (сдается преподавателю за две недели до окончания практических занятий, в соответствии с графиком приема семестровых работ вывешенном на кафедре ТиМФКСиЛФК).

Студент должен подготовиться к защите семестровой работы – кратко устному изложению ее содержания и уметь ответить на вопросы преподавателя. В течение семестра студент может получить консультацию преподавателя по выполнению семестрового задания.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучать следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

	нагрузки в течение 15-40 мин). (подсчет за 10 сек x 6 = пульс за 1 мин.)																	
0	Пульс через 5-10 мин (иногда через 11-20 мин) после физической нагрузки (должен вернуться к исходному пульсу – в покое) (подсчет за 10 сек x 6 = пульс за 1 мин.). Записываете пульс и время, за которое он вернулся к исходному.																	

* - указать вид физической нагрузки

Расчет рабочего пульса (ЧСС) при занятиях физическими упражнениями по формуле Карвонена*:

$$\text{ЧСС}_p = (\text{ЧСС}_{\text{max}} - \text{ЧСС}_n) \times \text{ИПН} + \text{ЧСС}_n,$$

где ЧСС_p - пульс, рекомендуемый для кардиотренировки;

ЧСС_{max} – пульс максимальный, рассчитывается по формуле: 220 – возраст;

ЧСС_n – пульс в покое (измеряется утром после пробуждения или спустя 15 минут полного покоя);

ИПН – интенсивность планируемой нагрузки, т.е. от 40 до 60% (в формуле вместо % используем коэффициент от 0,4 до 0,6).

** - пример расчета рабочего пульса по формуле Карвонена:

Нужно вычислить рабочий пульс для юноши 19 лет, которому рекомендовано заниматься оздоровительным бегом. Нам известно, что пульс в покое у него 72 уд/мин. Рассчитаем верхнюю и нижнюю границы (т.е. от 40% до 60% от максимального пульса).

$\text{ЧСС}_p = [(220-19) - 72] \times 0,4 + 72 \approx 124$ уд/мин – это нижняя граница пульса при физической нагрузке.

$\text{ЧСС}_p = [(220-19) - 72] \times 0,6 + 72 \approx 149$ уд/мин – это верхняя граница пульса при физической нагрузке.

Таким образом, для тренировки сердечно-сосудистой системы необходимо выполнять физическую нагрузку на пульсе 124 – 149 уд/мин. Необходимо придерживаться принципа постепенности при повышении пульса до верхней границы. Измерение пульса производят спустя 3-5 минут после начала кардиотренировки, затем по мере необходимости или по самочувствию.

2.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

2.2.1. Тестирование общей и специальной физической подготовленности обучающегося (для обучающихся основной и специальной медицинской группы 1)

2.2.1.1. Порядок проведения.

Оценка физической подготовленности студентов основного и специального отделений определяется по таблице из расчета среднего количества очков по тестам, вынесенным на семестровый зачет.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

2.2.1.2. Критерии оценивания.

Количество баллов по БРС за эту форму контроля (из 50): 50 баллов

Физическая подготовленность студентов оценивается относительной шкалой оценок, разработанных на базе модельных статистических показателей подготовленности с учетом региональных, возрастных и половых особенностей.

В основу разработки шкалы оценивания показателей тестирования положена система нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО, предусматривающая установки, заложенные в концепции о трудности выполнения нормативов: 70 % испытуемым должны быть посильны нормативы бронзового знака отличия, 60 % – серебряного и 20 % – золотого.

2.2.1.3. Оценочные средства.

1 курс 2 семестр

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	100	80	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	170	4
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	8,5	4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	8	13	2
6	«Берпи (бурпи)», вариант с отжиманием (количество раз за 1 минуту)	16	-	4

	«Берпи (бурпи)», вариант без отжимания (количество раз за 1 минуту)	-	16	
--	--	---	----	--

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	80	60	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	155	4
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	55	50	
3	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	9,0	4
	или ходьба 2x30 м (с)	22	24	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	33	32	4
	или удерживание прямых ног, поднятых под углом 45 градусов из положения "Лежа на спине" (с)	30	25	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	5	10	2
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов без учета времени)	52	48	4

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)																	
Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	17,20	17,30	17,40	17,50	Более 17,50
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	Более 15,30
Плавание свободным стилем в течение 20 минут (м) - для студентов, занимающихся в бассейне	Юноши	425	400	375	350	325	300	275	250	225	200	175	150	125	100	75	Менее 75
	Девушки	375	350	325	300	275	250	225	200	175	150	125	100	75	50	25	Менее 25

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)																	
Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	18,00	18,10	18,20	18,30	18,40	18,50	19,00	19,10	19,20	19,30	19,40	19,50	20,00	20,10	20,20	Более 20,20
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	17,20	17,30	Более 17,30
Плавание свободным стилем в течение 20 минут (м) - для	Юноши	375	350	325	300	275	250	225	200	175	150	125	100	75	50	25	Менее 25
	Девушки	325	300	275	250	225	200	175	150	125	100	75	50	37,5	25	12,5	Менее 12,5

Зачетные нормативы по виду спорта "Баскетбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)													
№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Броски мяча с 5 позиций трехсекундной зоны слева направо и обратно (количество попаданий из 10 бросков)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
2	Бросок мяча из под кольца поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после ведения и остановки шагом или прыжком (количество попаданий из 8 попыток: по 4 с каждой стороны)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
3	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)	21	22	23	24	25	Более 25	23	24	25	26	27	Более 27

Зачетные нормативы по виду спорта "Бадминтон" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)													
№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Жонглирование воланом закрытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	40	30	20	10	Менее 10	50	40	30	20	10	Менее 10
2	Подача из правого квадрата в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
3	Подача из левого квадрата в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0

Зачетные нормативы по виду спорта "Волейбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, располагаясь в кругу радиусом 1,5 м (количество раз)	20	17	14	11	8	Менее 8	20	17	14	11	8	Менее 8
2	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой, располагаясь в кругу радиусом 1,5 м (количество раз)	15	12	9	6	3	Менее 3	15	12	9	6	3	Менее 3
3	Верхняя или нижняя прямая подача (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0

Зачетные нормативы по виду спорта "Спортивная гимнастика" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	"Планка с выходом на прямые руки" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (раз)	22	19	16	13	10	менее 10	14	11	8	5	2	менее 2
2	Удержание положения "Стульчик" у стены, (с)	60	55	50	45	40	менее 40	55	50	45	40	35	менее 35
3	Прыжки из упора присев в упор лежа за 30 сек, (раз)	25	22	19	16	13	менее 13	20	17	14	11	8	менее 8

Зачетные нормативы по виду спорта "Настольный теннис" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Жонглирование мячом ударом закрытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	40	30	20	10	Менее 10	50	40	30	20	10	Менее 10
2	Подача мяча любым способом в зону соперника (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
3	Прием мяча после подачи в любую зону противоположной стороны стола (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2

Зачетные нормативы по виду спорта "Плавание" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Плавание без учета времени, дистанция 9x25 м (количество пауз отдыха)	0	1	2	3	4	Более 4	5	4	3	2	1	0
	Плавание без учета времени, дистанция 6x25 м (количество пауз отдыха)							0	1	2	3	4	Более 4
2	Проплывание дистанции под водой (м)	20	17	14	11	8	Менее 8	12,5	10,5	8,5	6,5	5	Менее 5
3	Задержка дыхания под водой (с)	35	30	25	20	15	Менее 15	25	20	15	13	11	Менее 11

Зачетные нормативы по виду спорта "Футбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											

		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Жонглирование мячом ударом левой или правой ногой стоя на месте (количество ударов)	20	17	14	11	8	Менее 8	20	17	14	11	8	Менее 8
2	Удар мяча с расстояния 10 м в левую и правую часть ворот (количество попаданий из 6 попыток: по 3 попытки в каждую часть ворот)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
3	Передача мяча внутренней стороной стопы поочередно левой и правой ногой и остановка мяча подошвой поочередно правой и левой ноги в парах: партнеры располагаются лицом друг к другу на расстоянии 5 м (количество выполненных передач на пару без пауз и потерь мяча)	20	16	12	8	4	Менее 4	20	16	12	8	4	Менее 4

Зачетные нормативы для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	100	80	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	12	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	8	13	3
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	8,5	3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	170	3
6	Прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз за 1 мин)	110	110	5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	38	35	5
8	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний», (с)	25	-	5
	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний», (с)	-	25	
9	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	16	-	5
	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	-	16	

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)

Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	17,20	Более 17,20
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,20	Более 15,20

2 курс 3 семестр

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	110	90	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	175	4
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,4	8,4	4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	38	35	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	9	14	2
6	«Берпи (бурпи)», вариант с отжиманием (количество раз за 1 минуту)	17	-	4
	«Берпи (бурпи)», вариант без отжимания (количество раз за 1 минуту)	-	17	

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	90	70	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	160	4
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	60	55	
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9	4
	или ходьба 2x30 м (с)	20	22	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	36	33	4
	или удерживание прямых ног, поднятых под углом 45 градусов из положения "Лежа на спине" (с)	35	30	

5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	6	11	2
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов без учета времени)	54	50	4

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)																	
Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	17,20	17,30	17,40	Более 17,40
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,20	Более 15,20
Плавание свободным стилем в течение 20 минут (м) - для студентов, занимающихся в бассейне	Юноши	450	425	400	375	350	325	300	275	250	225	200	175	150	125	100	Менее 100
	Девушки	400	375	350	325	300	275	250	225	200	175	150	125	100	75	50	Менее 50

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)																	
Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	17,50	18,00	18,10	18,20	18,30	18,40	18,50	19,00	19,10	19,20	19,30	19,40	19,50	20,00	20,10	Более 20,10
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	17,20	Более 17,20
Плавание свободным стилем	Юноши	400	375	350	325	300	275	250	225	200	175	150	125	100	75	50	Менее 50

стилем в течение 20 минут (м) - для студентов, занимающихся в бассейне	Девушки	350	325	300	275	250	225	200	175	150	125	100	75	50	37,5	25	Менее 25
---	----------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	------	----	----------

Зачетные нормативы по виду спорта "Бадминтон" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Подача из правого (левого) квадрата ударом с форхенда в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
2	Подача из правого (левого) квадрата ударом с бекхенда в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
3	Розыгрыш волана в парах (количество выполненных ударов на пару)	20	16	12	8	6	Менее 6	20	16	12	8	6	Менее 6

Зачетные нормативы по виду спорта "Баскетбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Броски мяча с 5 позиций трехсекундной зоны слева направо и обратно (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
2	Бросок мяча из под кольца поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после приема диагональной передачи партнера с расстояния 5-7 м и остановки шагом или прыжком (количество попаданий из 8 попыток: по 4 с каждой стороны)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2

3	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)	20	21	22	23	24	Более 24	22	23	24	25	26	Более 26
---	---	----	----	----	----	----	----------	----	----	----	----	----	----------

Зачетные нормативы по виду спорта "Волейбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Прием и передача двумя руками сверху в парах: партнеры располагаются на расстоянии 5м друг от друга (количество раз)	20	17	14	11	8	Менее 8	20	17	14	11	8	Менее 8
2	Прием и передача двумя руками снизу в парах: партнеры располагаются на расстоянии 5м друг от друга (количество раз)	14	12	10	8	6	Менее 6	14	12	10	8	6	Менее 6
3	Верхняя прямая подача мяча (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	6	5	4	3	2	Менее 2						
	Верхняя или нижняя прямая подача (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)							6	5	4	3	2	Менее 2

Зачетные нормативы по виду спорта "Атлетическая гимнастика" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	"Планка с выходом на прямые руки" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (раз)	24	21	18	15	12	менее 12	15	12	9	6	3	менее 3

	или удержание положения упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, ноги на гимнастической скамье (с)	100	90	80	70	60	менее 60	80	70	60	50	45	менее 45
2	Удержание положения "лодочки" на животе, (с)	24	21	18	15	13	менее 13	20	17	14	11	8	менее 8
	или удержание обратной планки, (с)	40	35	30	25	20	менее 20	38	33	28	23	18	менее 18
3	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 15 приседаний, (с)							22	18	15	12	9	менее 9
	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 25 приседаний, (с)	22	18	15	12	9	менее 9						
4	"Берпи (бурпи) за 1 мин" вариант с отжиманием, (раз)							13	10	7	4	1	менее 1
	"Берпи (бурпи) за 1 мин" вариант с упором лежа, (раз)	16	13	10	7	4	менее 4						

Зачетные нормативы по виду спорта "Настольный теннис" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Подача мяча ударом с бэкхенда из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали и по прямой (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 в каждую зону)	7	6	5	4	3	Менее 3	7	6	5	4	3	Менее 3
2	Подача мяча ударом с форхенда из правого (левого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали и по прямой (количество	7	6	5	4	3	Менее 3	7	6	5	4	3	Менее 3

	правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 в каждую зону)												
3	Розыгрыш мяча после подачи поочередно ударом с бэкхенда и с форхенда (количество правильно выполненных поочередных ударов)	14	12	10	8	6	Менее 6	14	12	10	8	6	Менее 6

Зачетные нормативы по виду спорта "Плавание" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Плавание без учета времени, дистанция 10x25 м (количество пауз отдыха)	0	1	2	3	4	Более 4	5	4	3	2	1	0
	Плавание без учета времени, дистанция 7x25 м (количество пауз отдыха)							0	1	2	3	4	Более 4
2	Проплывание дистанции под водой (м)	25	22	19	16	13	Менее 13	15	12,5	9,5	7,5	6	Менее 6

3	Ныряние за предметом, расположенном на дне бассейна (выполнено/не выполнено)	Норматив выполнен					Норматив не выполнен	Норматив выполнен					Норматив не выполнен
---	--	-------------------	--	--	--	--	----------------------	-------------------	--	--	--	--	----------------------

Зачетные нормативы по виду спорта "Футбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Жонглирование мячом ударом левой или правой ногой стоя на месте (количество ударов)	25	22	19	16	13	Менее 13	25	22	19	16	13	Менее 13
2	Удар мяча с расстояния 10 м в поочередно в левую, правую, нижнюю и верхнюю части ворот (количество попаданий из 8 попыток: по 2 попытки в каждую часть)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
3	Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы поочередно левой и правой ногой в парах: партнеры располагаются лицом друг к другу на расстоянии 5 м (количество выполненных передач на пару без пауз и потерь мяча)	20	16	12	8	4	Менее 4	20	16	12	8	4	Менее 4

Зачетные нормативы для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	110	90	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	14	3

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	9	14	3
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,3	3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	175	3
6	Прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз за 1 мин)	120	120	5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	36	5
8	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний», (с)	28	-	5
	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний», (с)	-	28	
9	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	17	-	5
	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	-	17	

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)

Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	Более 17,10
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	12,50	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	Более 15,10

2 курс 4 семестр

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"				
(2 курс, 4-ый семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	110	90	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	175	4
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,4	8,4	4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	38	35	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	9	14	2
6	«Берпи (бурпи)», вариант с отжиманием (количество раз за 1 минуту)	17	-	4
	«Берпи (бурпи)», вариант без отжимания (количество раз за 1 минуту)	-	17	

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"				
(2 курс, 4-ый семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	90	70	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	160	4
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	65	55	
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9	4
	или ходьба 2x30 м (с)	20	22	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	36	33	4

	или удерживание прямых ног, поднятых под углом 45 градусов из положения "Лежа на спине" (с)	35	30	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	6	11	2
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов без учета времени)	56	52	4

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)

Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	17,20	17,30	17,40	Более 17,40
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,20	Более 15,20
Плавание свободным стилем в течение 25 минут (м) - для студентов, занимающихся в бассейне	Юноши	525	500	475	450	425	400	375	350	325	300	275	250	225	200	175	Менее 175
	Девушки	475	450	425	400	375	350	325	300	275	250	225	200	175	150	125	Менее 125

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)

Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	17,50	18,00	18,10	18,20	18,30	18,40	18,50	19,00	19,10	19,20	19,30	19,40	19,50	20,00	20,10	Более 20,10

Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	17,20	Более 17,20
Плавание свободным стилем в течение 25 минут (м) - для студентов, занимающихся в бассейне	Юноши	475	450	425	400	375	350	325	300	275	250	225	200	175	150	125	Менее 125
	Девушки	425	400	375	350	325	300	275	250	225	200	175	150	125	100	75	Менее 75

Зачетные нормативы по виду спорта "Бадминтон" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)													
№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Жонглирование воланом поочередно ударом закрытой и открытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	20	16	12	8	4	Менее 4	20	16	12	8	4	Менее 4
2	Прием волана после подачи ударом с форхенда под лицевую линию противоположной стороны площадки (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
3	Розыгрыш волана в парах (количество выполненных ударов на пару)	26	22	18	14	10	Менее 10	26	22	18	14	10	Менее 10

Зачетные нормативы по виду спорта "Баскетбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)													
№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
2	Бросок мяча из под кольца поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после ведения с 2-ух шагов (количество попаданий из 8 попыток: по 4 попытки слева и справа)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
3	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)	20	21	22	23	24	Более 24	22	23	24	25	26	Более 26

Зачетные нормативы по виду спорта "Волейбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)													
№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0

1	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку, партнеры располагаются на 3-метровой линии волейбольной площадки (количество раз)	20	17	14	11	8	Менее 8	20	17	14	11	8	Менее 8
2	Прямой нападающий или удар накатом в прыжке поочередно из зон 4 и 2 (количество правильно выполненных ударов из 8 попыток: по 4 попытки из каждой зоны)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
3	Верхняя прямая подача мяча поочередно в зоны 1,6,5 (количество правильно выполненных подач из 9 попыток: по 3 попытки в каждую зону)	6	5	4	3	2	Менее 2						
	Верхняя или нижняя прямая подача мяча поочередно в зоны 1,6,5 (количество правильно выполненных подач из 9 попыток: по 3 попытки в каждую зону)							6	5	4	3	2	Менее 2

Зачетные нормативы по виду спорта "Гимнастика с предметом" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Удержание положения упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, ноги на гимнастической скамье после упражнения "Планка с выходом на прямые руки - 10 раз" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (с)							60	55	50	45	40	менее 40
	Удержание положения упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, ноги на гимнастической скамье после упражнения "Планка с выходом на прямые руки - 20 раз" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (с)	70	65	60	55	50	менее 50						
2	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 15 приседаний, (с)							24	21	18	15	12	менее 12
	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 25 приседаний, (с)	24	21	18	15	12	менее 12						
3	"Берпи (бурпи) за 1 мин" вариант с отжиманием, (раз)							14	11	8	5	2	менее 2

"Берпи (бурпи) за 1 мин" вариант с упором лежа, (раз)	17	14	11	8	5	менее 5							
--	----	----	----	---	---	---------	--	--	--	--	--	--	--

Зачетные нормативы по виду спорта "Настольный теннис" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Жонглирование мячом поочередно ударом закрытой и открытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	40	30	20	10	Менее 10	50	40	30	20	10	Менее 10
2	Розыгрыш мяча в парах ударом с форхенда из правого (левого) квадрата в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали (количество выполненных ударов на пару)	16	14	12	10	8	Менее 8	16	14	12	10	8	Менее 8
3	Розыгрыш мяча в парах ударом с бэкхенда из левого (правого) квадрата в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали (количество выполненных ударов)	16	14	12	10	8	Менее 8	16	14	12	10	8	Менее 8

Зачетные нормативы по виду спорта "Плавание" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Плавание без учета времени, дистанция 11x25 м (количество пауз отдыха)	0	1	2	3	4	Более 4	5	4	3	2	1	0
	Плавание без учета времени, дистанция 8x25 м (количество пауз отдыха)							0	1	2	3	4	Более 4
2	Плавание на 50 м стилем "Брасс" (с)	1,10	1,13	1,16	1,19	1,22	Более 1,22	1,25	1,28	1,31	1,34	1,37	Более 1,37
3	Нырание за предметами, расположенными на дне бассейна в радиусе 5 м	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0

от места ныряния (количество поднятых предметов)													
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Зачетные нормативы по виду спорта "Футбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)													
№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Жонглирование мячом ударом левой или правой ногой стоя на месте (количество ударов)	30	27	24	21	18	Менее 18	30	27	24	21	18	Менее 18
2	Удар мяча с расстояния 10 м в поочередно в левую, правую, нижнюю и верхнюю части ворот (количество попаданий из 8 попыток: по 2 попытки в каждую часть)	7	6	5	4	3	Менее 3	7	6	5	4	3	Менее 3
3	Передача мяча внутренней стороной стопы поочередно левой и правой ногой в парах в одно касание: партнеры располагаются лицом друг к другу на расстоянии 5 м (количество выполненных передач на пару без остановки и потерь мяча)	16	14	12	10	8	Менее 8	16	14	12	10	8	Менее 8

Зачетные нормативы для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	

1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	110	90	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	14	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	9	14	3
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,3	3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	175	3
6	Прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз за 1 мин)	120	120	5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	36	5
8	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний», (с)	28	-	5
	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний», (с)	-	28	
9	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	17	-	5
	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	-	17	

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)

Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	Более 17,10
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	12,50	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	Более 15,10

3 курс 5 семестр

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"				
(3 курс, 5-ый семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	14	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	180	4
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,3	4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	36	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	15	2
6	«Берпи (бурпи)», вариант с отжиманием (количество раз за 1 минуту)	18	-	
	«Берпи (бурпи)», вариант без отжимания (количество раз за 1 минуту)	-	18	4

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"				
(3 курс, 5-ый семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	100	80	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	165	4
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	70	65	
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,8	8,8	4
	или ходьба 2x30 м (с)	18	20	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	38	35	4

	или удерживание прямых ног, поднятых под углом 45 градусов из положения "Лежа на спине" (с)	40	35	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	7	12	2
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов без учета времени)	58	54	4

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	17,20	17,30	Более 17,30
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	12,50	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	Более 15,10
Плавание свободным стилем в течение 30 минут (м) - для студентов, занимающихся в бассейне	Юноши	650	625	600	575	550	525	500	475	450	425	400	375	350	325	300	Менее 300
	Девушки	575	550	525	500	475	450	425	400	375	350	325	300	275	250	225	Менее 225

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	17,40	17,50	18,00	18,10	18,20	18,30	18,40	18,50	19,00	19,10	19,20	19,30	19,40	19,50	20,00	Более 20,00
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	Более 17,00

Плавание свободным стилем в течение 30 минут (м) - для студентов, занимающихся в бассейне	Юноши	600	575	550	525	500	475	450	425	400	375	350	325	300	275	250	Менее 250
	Девушки	525	500	475	450	425	400	375	350	325	300	275	250	225	200	175	Менее 175

Зачетные нормативы по виду спорта "Бадминтон" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Короткий прием волана после подачи ударом с форхенда в переднюю линию противоположной стороны площадки (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
2	Короткий прием волана после подачи ударом с бэкхенда в переднюю линию противоположной стороны площадки (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
3	Розыгрыш волана в парах (количество выполненных ударов на пару)	30	26	22	18	14	Менее 14	30	26	22	18	14	Менее 14

Зачетные нормативы по виду спорта "Баскетбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
2	Бросок мяча из под кольца с 2-ух шагов после ведения поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после приема встречной передачи партнера, расположенного на расстоянии 5-7 м (количество попаданий из 8 бросков: по 4 броска слева и справа)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
3	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)	19	20	21	22	23	Более 23	21	22	23	24	25	Более 25

Зачетные нормативы по виду спорта "Волейбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
1	Верхняя прямая подача мяча поочередно в зоны 1,6,5 (количество правильно выполненных подач из 9 попыток: по 3 попытки в каждую зону)	7	6	5	4	3	Менее 3						
	Верхняя или нижняя прямая подача мяча поочередно в зоны 1,6,5 (количество правильно выполненных подач из 9 попыток: по 3 попытки в каждую зону)							7	6	5	4	3	Менее 3
2	Прямой нападающий или удар накатом в прыжке из зоны 4 поочередно в зону 1 и 5 или 6 (количество правильно выполненных ударов из 8 попыток: по 4 удара в каждую зону)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
3	Прямой нападающий или удар накатом в прыжке из зоны 2 поочередно в зону 1 и 5 или 6 (количество правильно выполненных ударов из 8 попыток: по 4 удара в каждую зону)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2

Зачетные нормативы по виду спорта "Атлетическая гимнастика" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	"Планка с выходом на прямые руки" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (раз)	26	23	20	17	14	менее 14	17	14	11	8	5	менее 5
	или "Планка на 3 точки" удержание положения упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, одна нога в безопорном положении - прямая (с)	100	90	80	70	60	менее 60	80	70	60	50	45	менее 45

2	Поднимание туловища прогибаясь назад, (раз)	27	24	21	18	15	менее 15	23	20	17	14	11	менее 11
	или удержание обратной планки, (с)	45	41	37	33	29	менее 29	42	38	34	30	26	менее 26
3	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний, (с)							24	21	18	15	12	менее 12
	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний, (с)	24	21	18	15	12	менее 12						
4	"Берпи (бурпи) за 1 мин" вариант с отжиманием, (раз)							14	11	8	5	2	менее 2
	"Берпи (бурпи) за 1 мин" вариант с упором лежа, (раз)	17	14	11	8	5	менее 5						

Зачетные нормативы по виду спорта "Настольный теннис" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Жонглирование резаными ударами с подкруткой мяча вправо (влево) ударом закрытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	35	30	25	20	15	Менее 15	35	30	25	20	15	Менее 15
2	Укороченная подача резаным ударом (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
3	Розыгрыш в парах, используя удары с форхенда, бэкхенда, резаные удары (количество выполненных ударов на пару)	16	14	12	10	8	Менее 8	16	14	12	10	8	Менее 8

Зачетные нормативы по виду спорта "Плавание" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

	Юноши	Девушки
--	-------	---------

№ п/п	Наименование норматива	Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Плавание без учета времени, дистанция 13x25 м (количество пауз отдыха)	0	1	2	3	4	Более 4	5	4	3	2	1	0
	Плавание без учета времени, дистанция 10x25 м (количество пауз отдыха)							0	1	2	3	4	Более 4
2	Плавание на 50 м стилем "Кроль на груди" (мин, с)	1,00	1,03	1,06	1,09	1,12	Более 1,12	1,15	1,18	1,21	1,24	1,27	Более 1,27
3	Ныряние за предметами, расположенными на дне бассейна в радиусе 7,5 м от места ныряния (количество поднятых предметов)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2

Зачетные нормативы по виду спорта "Футбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Жонглирование мячом поочередно ударом левой и правой ногой стоя в кругу радиусом 2 м (количество ударов)	22	18	14	10	6	Менее 6	22	18	14	10	6	Менее 6
2	Удар мяча с расстояния 10 м поочередно в левый нижний, левый верхний, правый нижний, правый верхний угол ворот (количество попаданий из 8 попыток: по 2 попытки в каждый угол)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2

3	Движением навстречу мячу передача внутренней или внешней стороной стопы поочередно левой и правой ногой в одно касание в парах и возвращение в исходную позицию: партнеры располагаются лицом друг к другу на расстоянии 7 м (количество выполненных передач на пару без остановки и потерь мяча)	14	12	10	8	6	Менее 6	14	12	10	8	6	Менее 6
---	---	----	----	----	---	---	---------	----	----	----	---	---	---------

Зачетные нормативы для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	120	100	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	32	15	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	15	3
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,0	8,0	3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	180	3
6	Прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз за 1 мин)	130	130	5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	38	5
8	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний», (с)	30	-	5
	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний», (с)	-	30	
9	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	18	-	5
	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	-	18	

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	14,40	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	Более 17,00
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	12,40	12,50	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	Более 15,00

3 курс 6 семестр

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"				
(3 курс, 6-ой семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	120	100	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	180	4
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,3	4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	36	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	15	2
6	«Берпи (бурпи)», вариант с отжиманием (количество раз за 1 минуту)	18	-	
	«Берпи (бурпи)», вариант без отжимания (количество раз за 1 минуту)	-	18	4

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"				
(3 курс, 6-ой семестр)				
№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	100	80	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	165	4
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	70	65	
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,8	8,8	4
	или ходьба 2x30 м (с)	18	20	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	38	35	4

	или удерживание прямых ног, поднятых под углом 45 градусов из положения "Лежа на спине" (с)	40	35	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	7	12	2
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов без учета времени)	60	56	4

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	17,20	17,30	Более 17,30
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	12,50	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	Более 15,10
Плавание свободным стилем в течение 30 минут (м) - для студентов, занимающихся в бассейне	Юноши	700	675	650	625	600	575	550	525	500	475	450	425	400	375	350	Менее 350
	Девушки	600	575	550	525	500	475	450	425	400	375	350	325	300	275	250	Менее 250

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	17,40	17,50	18,00	18,10	18,20	18,30	18,40	18,50	19,00	19,10	19,20	19,30	19,40	19,50	20,00	Более 20,00
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	17,10	Более 17,00

Плавание свободным стилем в течение 30 минут (м) - для студентов, занимающихся в бассейне	Юноши	650	625	600	575	550	525	500	475	450	425	400	375	350	325	300	Менее 300
	Девушки	550	525	500	475	450	425	400	375	350	325	300	275	250	225	200	Менее 200

Зачетные нормативы по виду спорта "Бадминтон" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Смэш ударом с форхенда (количество правильно выполненных ударов из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
2	Прием волана после подачи ударом с бэкхенда под лицевую линию противоположной стороны площадки (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
3	Розыгрыш волана в парах, чередуя удары с форхенда, бэкхенда, укороченные (количество выполненных ударов на пару)	30	26	22	18	14	Менее 14	30	26	22	18	14	Менее 14

Зачетные нормативы по виду спорта "Баскетбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Бросок мяча со средней дистанции из 5 позиций слева направо и обратно (количество попаданий из 10 бросков)	5	4	3	2	1	0						
	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)							7	6	5	4	3	Менее 3
2	Бросок мяча из под кольца с 2-ух шагов поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после приема встречной передачи партнера, расположенного на расстоянии 5-7 м (количество попаданий из 8 бросков: по 4 броска слева и справа)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
3	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)	19	20	21	22	23	Более 23	21	22	23	24	25	Более 25

Зачетные нормативы по виду спорта "Волейбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Верхняя прямая подача в зону, указываемую педагогом (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	6	5	4	3	2	Менее 2						
	Верхняя или нижняя прямая подача в зону, указываемую педагогом (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)							6	5	4	3	2	Менее 2
2	Розыгрыш мяча в тройках на 3 счета после подачи (партнеры меняются позициями через каждый розыгрыш): прием, передача, прямой нападающий или удар накатом в прыжке (количество правильно выполненных розыгрышей из 6 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
3	Прямой нападающий удар в прыжке поочередно: из зоны 4 в зону 1, и зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (количество правильно выполненных ударов из 8 попыток: по 2 удара в каждую зону)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2

Зачетные нормативы по виду спорта "Гимнастика с предметом" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
	Удержание "Планка на 3 точки" - упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, нога на ноге после упражнения "Планка с выходом на прямые руки - 12 раз" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (с)							65	60	55	50	45	менее 45
	Удержание "Планка на 3 точки" - упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, нога на ноге после упражнения "Планка с выходом на прямые руки - 25 раз" поочередно выпрямляя	75	70	65	60	55	менее 55						

	руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (с)												
3	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний, (с)							27	24	21	18	15	менее 15
	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний, (с)	27	24	21	18	15	менее 15						
4	"Берпи (бурпи) за 1 мин" вариант с отжиманием, (раз)							15	12	9	6	3	менее 3
	"Берпи (бурпи) за 1 мин" вариант с упором лежа, (раз)	18	15	12	9	6	менее 6						

Зачетные нормативы по виду спорта "Настольный теннис" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Смэш ударом поочередно с форхенда и бэкхенда после наброса мяча (шарика) партнером (количество правильно выполненных ударов из 10 попыток: по 5 попыток на каждый удар)	8	7	6	5	4	Менее 4	8	7	6	5	4	Менее 4
2	Укороченный прием резаным ударом (количество правильно выполненных приемов из 7 попыток)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
3	Розыгрыш в парах, используя удары с форхенда, бэкхенда, резаные удары (количество выполненных ударов)	20	18	16	14	12	Менее 12	20	18	16	14	12	Менее 12

Зачетные нормативы по виду спорта "Плавание" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											

		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Плавание без учета времени, дистанция 14x25 м (количество пауз отдыха)	0	1	2	3	4	Более 4	5	4	3	2	1	0
	Плавание без учета времени, дистанция 11x25 м (количество пауз отдыха)							0	1	2	3	4	Более 4
2	Плавание на 50 м стилем "Кроль на спине" (мин, с)	1,10	1,13	1,16	1,19	1,22	Более 1,22	1,25	1,28	1,31	1,34	1,37	Более 1,37
3	Плавание с нырянием за предметами, расположенными на дне бассейна в радиусе 7,5 м от места ныряния (количество поднятых предметов)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2

Зачетные нормативы по виду спорта "Футбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Жонглирование мячом поочередно ударом левой и правой ногой стоя в кругу радиусом 2 м (количество ударов)	26	22	18	14	10	Менее 10	26	22	18	14	10	Менее 10
2	Удар мяча с расстояния 10 м поочередно в левый нижний, левый верхний, правый нижний, правый верхний угол ворот после предварительной обводки стоек-конусов (количество попаданий из 8 попыток: по 2 попытки в каждый угол)	6	5	4	3	2	Менее 2	6	5	4	3	2	Менее 2
3	Передачи в парах с удержанием мяча в воздухе: партнеры располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3 м (количество выполненных передач на пару)	12	10	8	6	4	Менее 4	12	10	8	6	4	Менее 4

Зачетные нормативы для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

	Наименование норматива	Результат
--	------------------------	-----------

№ п/п		Юноши	Девушки	Количество баллов
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	120	100	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	32	15	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	15	3
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,0	8,0	3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	180	3
6	Прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз за 1 мин)	130	130	5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	38	5
8	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний», (с)	30	-	5
	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний», (с)	-	30	
9	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	18	-	5
	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	-	18	

Зачетные нормативы по кроссовой подготовке для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

Наименование норматива		Баллы															
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		Результат															
Бег на 3000 м (мин, с) - Юноши	Юноши	14,40	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	17,00	Более 17,00
Бег на 2000 м (мин, с) - Девушки	Девушки	12,40	12,50	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	Более 15,00

2.2.2. Зачетные вопросы (для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе 2).

2.2.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Зачет проводится в устной форме по билетам: студент должен выполнить два задания (на подготовку ответа на каждое из них отводится 15 минут).

На зачете не разрешается пользоваться литературой, нормативно-правовыми актами, конспектами и иными вспомогательными средствами. В случае использования студентами подобной литературы преподаватель оставляет за собой право удалить студента с зачета, выставив ему неудовлетворительную оценку.

2.2.2.2. Критерии оценивания

Количество баллов по БРС за эту форму контроля (из 50): 50 баллов

Оценка «**зачтено**» выставляется, если ответ логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный ответ, подкрепленный знанием литературы и источников по теме задания, умение отвечать на дополнительно заданные вопросы; незначительное нарушение логики изложения материала, периодическое использование разговорной лексики, допущение не более одной ошибки в содержании задания, а также не более одной неточности при аргументации своей позиции, неполные или неточные ответы на дополнительно заданные вопросы; незначительное нарушение логики изложения материала, периодическое использование разговорной лексики при допущении не более двух ошибок в содержании задания, а также не более двух неточностей при аргументации своей позиции, неполные или неточные ответы на дополнительно заданные вопросы.

Оценка «**незачтено**» выставляется, если в ответе допущено существенное нарушение логики изложения материала, систематическое использование разговорной лексики, допущение не более двух ошибок в содержании задания, а также не более двух неточностей при аргументации своей позиции, неправильные ответы на дополнительно заданные вопросы; существенное нарушение логики изложения материала, постоянное использование разговорной лексики, допущение не более трех ошибок в содержании задания, а также не более трех неточностей при аргументации своей позиции, неправильные ответы на дополнительно заданные вопросы; полное отсутствие логики изложения материала, постоянное использование разговорной лексики, допущение более трех ошибок в содержании задания, а также более трех неточностей при аргументации своей позиции, полное незнание литературы и источников по теме вопроса, отсутствие ответов на дополнительно заданные вопросы.

2.2.2.3. Оценочные средства

Примерные вопросы к зачету для специального отделения 2:

2 семестр:

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
26. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
27. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
28. Физическая культура обучающихся. Организация физического воспитания в вузе.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Формирование мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

3 семестр:

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
2. Средства физической культуры и спорта.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
4. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
5. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
8. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
10. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

11. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
12. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
13. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
14. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
15. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
16. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
17. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
18. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
19. Здоровый образ жизни обучающихся. Рациональный режим труда и отдыха.
20. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
21. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
22. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
23. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
24. Гигиенические основы закаливания.
25. Личная гигиена обучающихся и ее составляющие.
26. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
27. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
28. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
29. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
30. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.

4 семестр:

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Средства и методы физического воспитания.
4. Основы обучения движениям.
5. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
8. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
9. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
10. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Общая и моторная плотность занятия.
13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
15. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
16. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
17. Гигиена самостоятельных занятий.

18. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
19. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
21. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
22. Единая спортивная классификация.
23. Спорт. Его организационные особенности.
24. Спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
25. Спортивные организации.
26. Современные популярные системы физических упражнений.
27. История олимпийских игр.
28. Современное Олимпийское движение.
29. Спорт. История проведения Универсиад.
30. Универсиада 2013 года в Казани.

5 семестр:

1. Универсиада 2013 и волонтерское движение обучающихся.
2. История комплекса ГТО и БГТО.
3. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
4. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
5. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
6. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
7. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
8. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
9. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни обучающихся.
10. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
11. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
12. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
13. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
14. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
16. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
17. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
18. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
20. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения,
21. функционального состояния организма.
22. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
23. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
24. Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.

25. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
26. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
27. Характеристика и воспитание физических качеств.
28. Методика формирования силы.
29. Методика формирования ловкости.
30. Развитие координационных способностей.
31. Методика формирования выносливости.

6 семестр:

1. Методика формирования скоростных качеств.
2. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
3. Двигательная активность и физическое развитие человека.
4. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
5. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок обучающихся.
6. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
7. Определение понятия "ППФП", ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
8. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
10. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
11. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
12. Методика подбора средств ППФП обучающихся.
13. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
14. ППФП обучающихся различных специальностей на учебных занятиях.
15. ППФП обучающихся во внеучебное время.
16. Система контроля за ППФП обучающихся.
17. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
18. Прикладные виды спорта в ППФП обучающихся.
19. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
20. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
21. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
23. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
24. Понятие "производственная физическая культура", ее цели и задачи.
25. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
26. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
27. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
28. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
29. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

30. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.