

1. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

1 семестр:

Текущий контроль:

Учет посещаемости занятий – 30 баллов

Защита реферата по темам 1-9 – 5 баллов

Защита презентации по темам 9-17 – 5 баллов

Тест по темам 1-17 – 10 баллов

Итого: 50 баллов

Промежуточная аттестация – Зачет

Тестирование общей 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 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 отработывает 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 3 пропуска занятий – без уважительной причины.

То есть обязательное посещение 95% занятий из 100%.

2.1.2. Защита реферата по темам 1-9 рабочей программы.

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 – 5 баллов.

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс – 1 балл	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс – 1 балл	- 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.
3. Обоснованность выбора источников Макс – 1 балл	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс – 1 балл	- 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.
5. Грамотность Макс – 1 балл	- 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 вопросы для реферата:

1. Что такое здоровье?
2. Факторы окружающей среды и влияние их на здоровье человека.
3. Двигательное умение и двигательный навык.
4. Основные физические качества.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Что такое ОФП? Его задачи.

7. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
8. Что представляет собой спортивная подготовка?
9. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
10. Энергозатраты в организме при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
11. Что такое мышечная релаксация?
12. Классификация видов спорта.
13. Влияние занятий спортом на физическое развитие, физическую подготовленность (на примере одного из вида спорта).
14. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
15. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
16. Эффективность тренировочных занятий.
17. Система студенческих спортивных соревнований.
18. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
19. Нетрадиционные виды спорта.
20. Спорт и здоровье.
21. Самоконтроль при занятиях спортом
22. Виды классификаций туристской деятельности.
23. Характеристика рекреационных и спортивных походов.
24. Методика разработки маршрута похода.
25. Методика разработки продуктовой раскладки похода, раскладки снаряжения.
26. Техника и тактика туризма.
27. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
28. Виды техники ориентировки на местности.
29. Содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде.
30. Суть и характеристика подвижных игр.
31. Национальные подвижные игры.
32. Военизированные подвижные игры
33. Игры на местности.
34. Развитие физических качеств средствами подвижных игр.
35. Характеристика «необычных видов спорта».
36. Классификация «необычных видов спорта».
37. Необычные соревнования в России.
39. Необычные соревнования в за рубежом.
40. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными
41. Цели проведения необычных соревнований.
42. Особенности судейства необычных соревнований.
43. Нетрадиционные виды спорта гимнастики.
44. Нетрадиционные виды спорта в РФ.
45. Развитие нетрадиционных видов спорта в РФ.

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): 5 баллов

Критерии оценок защиты презентаций

Баллы	Критерии оценивания
5 баллов	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.
3-4 балла	Хороший уровень владения материалом. Средний уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения в основном соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы в основном соответствуют поставленным задачам.
1-2 балла	Удовлетворительный уровень владения материалом. Низкий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения слабо соответствуют задачам презентации. Используются 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. Используются 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 презентаций:

1. Понятие «лечебная физическая культура».
2. Действие физических упражнений на организм человека.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Средства лечебной физической культурой.
5. Классификация и характеристика физических упражнений.
6. Формы лечебной физической культуры.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
11. Основные понятия работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
12. Состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
13. Внешние и внутренние факторы влияющие на умственную работоспособность.
14. Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

15. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
16. Физические упражнения как средство активного отдыха
17. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
18. Учебные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.
19. Самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.
20. Способы регулирования нагрузки в процессе занятий по физической культуре.
21. Структура физической культуры личности.
22. Операциональный компонент физической культуры личности.
23. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
24. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
25. Понятие «мотивация».
26. Формирование личностной мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности.
27. Система мотивов в области физической культуры личности.
28. Особенности двигательной активности и ведении здорового образа жизни.
29. Основные формы закаливания
30. Образование в сфере ФК
31. Воспитательные функции спортивных и подвижных игр.
32. Оздоровительные функции спортивных и подвижных игр.
33. Структура подвижных игр.
34. Спортивная игра: ее суть и правила.
35. Различия спортивных и подвижных игр.

2.1.4. Тест по темам 1-17.

2.1.4.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Тестирование проходит в письменной форме. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.

2.1.4.2. Критерии оценивания

Количество баллов по БРС за эту форму контроля (из 50): 10 баллов.

Основным критерием эффективности усвоения учащимися содержания учебного материала считается коэффициент усвоения учебного материала – K_u . Он определяется как отношение правильных ответов учащихся к общему количеству вопросов (по В.П. Беспалько).

$K_u = N/K$, где N – количество правильных ответов учащихся, а K – общее число вопросов.

Если $K_u > 0.7$, то учебный материал считается усвоенным.

- «1» - за 55% правильно выполненных заданий,
- «2» - за 60% правильно выполненных заданий,
- «3» - за 65% правильно выполненных заданий,
- «4» - за 70% правильно выполненных заданий,
- «5» - за 75% правильно выполненных заданий,
- «6» - за 80% правильно выполненных заданий,
- «7» - за 85% правильно выполненных заданий,
- «8» - за 90% правильно выполненных заданий,
- «9» - за 95% правильно выполненных заданий,

«3» - за 100% выполненных заданий.

2.1.4.3. Содержание оценочного средства

Примерные вопросы теста:

1. Основателем олимпийского движения является:
 - а) Хуан Антонио Самаранч
 - б) лорд Килланен
 - в) Пьер де Кубертен
2. Бег на 100 метров является тестом на:
 - а) общую выносливость
 - б) скоростно-силовую подготовленность
 - в) силовую подготовленность
3. При беге на короткие дистанции (60-100 м) обратить особое внимание на разминку:
 - а) голеностопного сустава
 - б) коленного сустава
 - г) задней поверхности бедра
 - г) передней поверхности бедра
4. Бег на 2000 и 3000 метров является тестом на:
 - а) скоростно-силовую подготовленность
 - б) общую выносливость
 - в) силовую подготовленность
5. Силу развивают:
 - а) бег на 60, 100 и 200 метров
 - б) сгибание и разгибание рук в упоре
 - в) спортивные игры
 - г) метание мяча
6. Тесты Купера определяют физические качества:
 - а) силу
 - б) ловкость
 - в) выносливость
 - г) гибкость
7. Основными источниками энергии для организма являются:
 - а) углеводы и минеральные элементы
 - б) белки и витамины
 - в) белки и жиры
 - г) углеводы
8. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава:
 - а) при переломах большеберцовой и малоберцовой кости
 - б) при переломах лучевой и малоберцовой кости при
 - в) переломах плечевой и бедренной кости
 - г) при переломах локтевой и бедренной кости
9. Выносливость человека не зависит от:
 - а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
 - б) возможностей систем дыхания и кровообращения
 - в) силы мышц
 - г) силы воли
10. Основным специфическим средством физического воспитания является:
 - а) солнечная радиация
 - б) соблюдение режима дня
 - в) физическое упражнение

г) закаливание

11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:

а) физическое развитие

б) физическое упражнение

в) физическое совершенствование

г) физическая подготовка

12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

а) упражнений на выносливость

б) силовых упражнений

в) скоростных упражнений

г) упражнений на гибкость

13. С помощью каких методов совершенствуют координированность:

а) с помощью внушения

б) с помощью методов обучения

в) с помощью методов воспитания физических качеств

14. Активная гибкость по сравнению с пассивной:

а) меньше

б) больше

в) равна

г) несравнима

15. Водные процедуры начинаются при температуре воды:

а) 35 - 38 градусов Цельсия

б) 30 - 34

в) 26 - 30

г) 22 - 26

16. Ациклическим видом легкой атлетики является:

а) метание молота

б) прыжки в длину

в) прыжки в высоту

г) бег на 100м

17. К видам координационных способностей относится:

а) скоростная сила

б) произвольное расслабление мышц

в) активная гибкость

г) пассивная гибкость

18. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 сек - тест для определения:

а) динамической силы

б) быстроты

в) общей выносливости

г) скоростной выносливости

19. Какое физическое качество человека в меньшей степени подвержено тренированности:

а) сила

б) скорость

в) мышечная выносливость

г) мощность

20. Физическим качеством не является:

а) сила

б) выносливость

в) воля

г) ловкость

21. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане характеризуются более высоким уровнем:

а) энергичности

б) напряженности

в) гнева

г) утомления

22. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:

а) метод повторных предельных упражнений

б) длительной непрерывной работы

в) повторной тренировки

г) интервальной тренировки

23. Низкая интенсивность и большое количество повторений (8-20) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:

а) гипертрофии мышц

б) силы

в) мощности

24. Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:

а) силу

б) скорость

в) выносливость

г) координированность

25. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:

а) динамическую силу

б) скоростно-силовую выносливость

в) быстроту

г) гибкость

26. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую очередь за счет:

а) увеличения объема занятия

б) увеличения интенсивности занятия

в) увеличения частоты занятий

27. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:

а) объем упражнений

б) интенсивность упражнений

в) частоту занятий

г) заменяют используемые комплексы и упражнения

28. При одинаковых частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен

в плане физической подготовки:

а) бег

б) плавание

в) гребля

г) эффект не зависит от вида упражнения

29. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в :

а) тазобедренном суставе

б) плечевом суставе

в) локтевом суставе

г) лучезапястном суставе

30. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений в покое часто равна :

а) 80-70 уд/мин

б) 70-60 уд/мин

в) 60-50 уд/мин

г) 40 уд/мин и ниже

31. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости по сравнению с не занимающимися спортом в покое выше все абсолютные показатели, кроме:

а) жизненной емкости легких

б) объема сердца

в) минутного объема кровообращения

г) все ответы неверны

32. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

а) 10-20 мин

б) 40-60 мин

в) 2-3 часа

г) 3-4 часа

33. К основным критерия физического развития не относится:

а) длина тела

б) масса тела

в) частота сердечных сокращений (ЧСС)

г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

34. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:

а) агонистами

б) антагонистами

в) синергистами

г) все ответы верны

35. Мышцы человека (у спортсменов выше) составляют от его общего веса до:

а) 10%

б) 25%

в) 40%

г) 55%

36. Мягкотканной структурой, наиболее противодействующей гибкости в суставе, является:

а) суставная капсула

б) мышца

в) сухожилие

г) кожа

37. Общее количество мышц у человека- более:

а) 200

б) 400

в) 600

г) 800

38. Разница между доступной спортсмену амплитудой движений в различных суставах и необходимой для эффективного выполнения соревновательных упражнений называется:

а) активной гибкостью

б) пассивной гибкостью

в) запасом гибкости

г) анатомической подвижностью суставов

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, в качестве болельщика – 2 мероприятия в семестр. Предоставить фото и/или видеоотчет о посещенном мероприятии.
5. Посетить соревнования профессиональных спортсменов и/или команд (например: УНИКС, Динамо-Казань, Ак Барс, Rubin, Zenit-Kazanь и др.) – 2 мероприятия в семестр. Предоставить фото и/или видеоотчет о посещенном мероприятии.
6. Выполнить семестровые задания (реферат, дневник самоконтроля и др.) в срок:
1 семестр – до 15 декабря

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 – краткому 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;
- приучает следить за собственным здоровьем;

	плавание, поднятие по лестнице и др. (выполнение физической 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 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.

2.1.5. Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов основной медицинской группы по дисциплине "Физическая культура и спорт" (1 курс, 1-ый семестр)

ЮНОШИ

№ п/п	Наименование норматива	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Результат									
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9
	или "Планка в упоре лежа на локтях" (с)	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7

4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18

ДЕВУШКИ

№ п/п	Наименование норматива	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Результат									
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	или "Планка в упоре лежа на локтях" (с)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	-1
3	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов **специальной медицинской группы** по дисциплине "Физическая культура и спорт" (1 курс, 1-ый семестр)

ЮНОШИ

№ п/п	Наименование норматива	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Результат									
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	или "Планка в упоре лежа на локтях" (с)	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4	-5
3	Челночный бег 3x10 м (с)	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3

	или ходьба 2х30 м (с)	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27

ДЕВУШКИ

№ п/п	Наименование норматива	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Результат									
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях на полу (количество раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	или "Планка в упоре лежа на локтях" (с)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3
3	Челночный бег 3х10 м (с)	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1	11,3
	или ходьба 2х30 м (с)	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22

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 студентов подобной

литературы преподаватель оставляет за собой право удалить студента с зачета, выставив ему неудовлетворительную оценку.

4.2.2.2. 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.

4.2.2.3. Оценочные средства

Примерные вопросы к зачету для специального отделения 2:

1. Дайте определение физической культуре.
2. Что вы понимаете под физической культурой личности?
3. Раскройте содержание понятий «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
4. Что такое физические упражнения?
5. Понятие о социально-биологических факторах физической культуры. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
6. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
7. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8. Роль кожи в жизнедеятельности организма.
9. Функции костей скелета человека.
10. Представление об опорно-двигательном аппарате.
11. Представление о мышечной системе.
12. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
13. Представления о дыхательной системе.
14. ЦНС, ее отделы и функции.
15. Понятия о рецепторах и анализаторах.
16. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
17. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха.
18. Виды отдыха. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
19. Процесс восстановления.
20. Представление о биологических ритмах человека.
21. Гипокинезия и гиподинамия.
22. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость».

23. Какова взаимозависимость работоспособности и утомления?
24. Как определить, оценить работоспособность?
25. Что означает термин «функциональная проба»?
26. Кратко изложите методику проведения шестимоментной функциональной пробы сердечно-сосудистой системы.
27. Когда следует применять и оценивать результаты функциональной пробы?
28. Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
29. Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?
30. В чем состоят различия занятий физическими упражнениями восстановительной, и тренировочной направленности?
31. Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.
32. В чем причина включения в комплекс упражнений, коррелирующих зрение, упражнений для мышц спины, шеи и др.?
33. Понятие «здоровье». Определение здорового образа жизни (ЗОЖ).
34. Резервы организма. Перечислите факторы ЗОЖ. Правильное питание.
35. Дурные привычки и их воздействие на организм человека.
36. Правильная организация режима труда студента.
37. Роль двигательной активности в ЗОЖ.
38. Перечислите основные физические двигательные качества.
39. Сила абсолютная и относительная.
40. Методы развития силы.
41. Выносливость. Ее связь с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
42. Методика развития выносливости.
43. Быстрота. Методика развития.
44. Гибкость. Методика развития.
45. Ловкость. В каких видах спорта она проявляется наилучшим образом?
46. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
47. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
48. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию важных качеств в вашей профессии?
49. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
50. Закаливание. Суть, правила, средства.
51. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
52. Причины травм на занятиях физической культуры. Как их избежать?
53. Гидропроцедуры как средство восстановления работоспособности. Как часто рекомендуется принимать душ и посещать баню?
54. Для чего необходима производственная гимнастика?
55. Определение самоконтроля.
56. Назвать основную задачу самоконтроля.
57. Дать характеристику показателям самоконтроля.
58. Дать характеристику утомлению, как субъективному показателю интенсивности нагрузки.
59. Дать характеристику интенсивности нагрузки в циклических упражнениях по объективному показателю ЧСС.
60. Что такое здоровье? Назовите факторы от которых зависит ваше здоровье, и как вы его укрепляете.
61. Понятие физическая культура и ее функции.
62. Цель и задачи физической культуры в вузе.
63. Формы организации физической культуры в вузе.
64. Программа по физической культуре в вузе.
65. Зачетные требования и обязанности студента.
66. Распределение студентов по учебным отделениям.
67. Планирование, учет и контроль учебных занятий.

68. Консультационно-методические занятия по физической культуре в вузе.
69. Массовая физическая культура.
70. Цель и задачи массовой физической культуры.
71. Спортивный клуб в вузе.
72. Цель и задачи спортивного клуба.
73. Функции спортивного клуба.
74. Права и обязанности спортивного клуба.
75. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.
76. Спортивные достижения и традиции вуза.
77. Ценности физической культуры.
78. Понятие «диагностика».
79. Виды диагностики, ее цель и задачи.
80. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.
81. Методы оценки физического развития и физической подготовленности.
82. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями.
83. Оценка эмоциональных состояний.
84. Утренние самостоятельные занятия.
85. Закаливание организма.
86. Физическая активность в период умственных нагрузок.
87. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии.
88. Аутогенная тренировка.
89. Самостоятельные занятия физической культурой.
90. Формы и организация самостоятельных занятий.