

		исследовательской или научной темы		
3	Практические навыки	Средство проверки сформированности у обучающихся компетенции в результате освоения дисциплины	Практические задания по разделам дисциплины	27
4	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Перечень тем рефератов	5 основных направлений
5	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Перечень творческих заданий.	8

ЗАДАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ, ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Входной контроль

2.1.1. Тестовые задания входного контроля (теоретические)

Место расположения в ЭОИС: <https://educ-amursma.ru/local/crw/course.php?id=593>

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту прошедшему тест
- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, не прошедшему тест

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Гримова М. В.

2.1.2 Тестовые практические задания входного контроля определения уровня физической подготовленности студента

Место расположения в ЭОИС: <https://educ-amursma.ru/local/crw/course.php?id=593>

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

Оценка уровня физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	240	230	220	210	200
2. Тест на силовую подготовленность: Из положения (сед.) опускание туловища в положение (лежа), ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (жен) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) (муж):	60	50	40	30	20					
вес до 85 кг						15	12	9	7	5
Более 85 кг						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: Кросс 2000 м (мин/сек) (жен)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.35	12.40	13.15					
Кросс 3000м. (мин/сек)										
вес до 85 кг.						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг.						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
4. Тест на гибкость: Из положения стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед, ноги в коленном суставе не сгибать (см)	16	11	8	2	0	13	7	6	2	0

Анализ индивидуальных результатов позволяет преподавателю определить уровень физической подготовленности студентов по 4 основным показателям: выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, гибкость.

Критерии оценки:

- Выполнение норматива на «5»; «4»; «3» - хороший или удовлетворительный уровень физической подготовленности студента

- Выполнение норматива на «2»; «1» - низкий уровень физической подготовленности

Оценка уровня физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Характеристика направленности теста / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1. Силовые способности мышц брюшного пресса						
поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях (кол-во раз)	Ж	57	50	40	30	20 и ниже
	М	61 и выше	51 -60	43 - 50	36-42	35 и ниже
поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны (кол-во раз)	Ж	36 и выше	31 -35	28-30	24-27	23 и ниже
	М	37 и выше	33 -36	29-32	25-28	24 и ниже
2. Силовые способности мышц передней поверхности бедра						
сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны (кол-во раз)	Ж	43 и выше	38-42	33-37	28-32	27 и ниже
	М	45 и выше	41 -44	36-40	30-35	29 и ниже
3. Силовые способности мышц спины						
поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед (кол-во раз)	Ж	52 и выше	45 -51	39-44	32-38	31 и ниже
	М	50 и выше	45 - 49	38-44	31 -37	30 и ниже
4. Силовые способности мышц плечевого пояса						
сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях (кол-во раз)	Ж	36 и выше	28-35	23-27	19-22	18 и ниже
сгибание и разгибание рук из положения упора лежа (кол-во раз)	М	43 и выше	35 - 42	30-34	25-29	24 и ниже

Критерии оценки:

- Выполнение практического норматива, с результатом, соответствующим оценке в баллах «5»; «4»; «3» - хороший или удовлетворительный уровень физической подготовленности студента.

- Выполнение норматива на «2»; «1» - низкий уровень физической подготовленности.

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.

2.2. Исходный контроль

2.2.1. Тестовые задания исходного контроля по темам дисциплины (с эталонами ответов)

Место расположения в ЭОИС: <https://educ-amursma.ru/local/crw/course.php?id=593>

Вариант 1

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

№	Вопрос	варианты ответов	ответ
1.	Частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека?	85-90 уд/мин.; 80-84 уд/мин.; 60-80 уд/мин.	60-80 уд/мин
2.	Укажите количество игроков волейбольной команды:	5; 6; 7; 8; 9; 10.	6 игроков в поле
3.	Чем характеризуется утомление?	повышенной ЧСС; временным снижением работоспособности организма; большим потоотделением; покраснением кожных покровов.	Временным снижением работоспособности организма
4.	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?	Сила; выносливость; ловкость; быстрота.	Выносливость
5.	Какое физическое качество позволяет человеку преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий?	быстрота; сила; выносливость; координация движений.	Сила
6.	Основные принципы при занятиях физическими упражнениями?	Адаптация; регулярность; прогресс; систематичность; постепенное увеличение нагрузки.	Регулярность; систематичность; постепенное увеличение нагрузки.
7.	Определение владения студентом двигательной		

	активностью в волейболе и баскетболе.		
--	---------------------------------------	--	--

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту, если правильно ответил на 4 вопроса;
- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, если он правильно ответил менее чем, на четыре вопроса.

Вариант 2

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

№	Вопрос	варианты ответов	ответ
1.	Размеры волейбольной площадки?	6 x 9; 10 x 12; 12 x 12; 9 x 18	9 x 18
2.	Высота баскетбольного кольца?	300 см; 305 см; 310 см; 295 см	305 см
3.	Высота волейбольной сетки? У мужчин У женщин	241 см; 245 см; 250 см; 260 см. 210 см; 225 см; 230 см; 233 см.	245 см 225 см

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту, если правильно ответил на 2 вопроса;
- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, если он правильно ответил менее чем, на два вопроса.

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.

2.3. Выходной контроль**2.3.1 Теоретические вопросы для выходного контроля по темам дисциплины.**

Место расположения в ЭОИС: <https://educ-amursma.ru/local/crw/course.php?id=593>

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

Перечень тем рефератов**Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.**

1. Физическая культура как фактор укрепления здоровья.
2. Человек и физическая культура; проблемы гармоничного развития личности.
3. Спорт как средство эстетического воспитания.
4. Роль выпускников медицинской академии в развитии массовой физической культуры.
5. Взаимосвязь физической культуры, спорта с основными областями культуры человека; эстетический, этический, моральный.
6. Роль физической культуры, спорта, туризма в воспитании молодежи.
7. Туризм в системе физического воспитания, его оздоровительное и оборонное значение.
8. Физическая культура в семье.

9. Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
10. Личное отношение к здоровью и условия формирования здорового образа жизни.
11. Деонтология в педагогике, медицине, физической культуре и спорте.
12. Нравственное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
13. Физическая культура - как важнейший элемент в образе жизни студента.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, в период каникул, производственной практики, трудового семестра.
15. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой с учетом пола, возраста, состояния здоровья.

Физическая культура в обеспечении здоровья, современные оздоровительные формы и системы занятий физическими упражнениями.

1. Двигательная активность - основа здорового образа жизни.
2. Изменения, происходящие в организме человека, при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Физическая культура как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым ситуациями различным заболеваниям.
4. Физическая культура и производительность труда.
5. Мини-физкультура, физкультурные минутки, паузы в режиме дня студента.
6. Утренняя гимнастика и ее физическое значение, психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
7. Ритмическая гимнастика и её влияние на организм.
8. Оздоровительное влияние ходьбы, бега, методика занятий.
9. Влияние двигательной активности на сердечно – сосудистую и дыхательную систему.
10. Занятия физической культурой при различных стадиях близорукости.
11. Гимнастика для красоты и здоровья
12. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ, система кровообращения, дыхания, газообмен, опорно-двигательный аппарат).
13. Женственность красота и здоровье.
14. Дыхание при занятиях физическими упражнениями.
15. Вес и физические упражнения.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
17. Разминка. Её роль и направленность при занятиях различными видами спорта.
18. Гиподинамия и ее влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.
19. Анатомо-физиологические характеристики гибкости.
20. Дневник самоконтроля и его значение в жизни физкультурника.
21. Сила, её значение в жизни человека, методика развития силы.
22. Быстрота, ее значение в жизни человека, методика развития быстроты
23. Выносливость, ее значение в жизни человека, методика развития выносливости.
24. Простейшие методы контроля за состоянием кардиореспираторной системы.
25. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха студентов.
26. Дозированные физические нагрузки для нормализации массы тела.
27. Влияние алкоголя на жизненные функции организма.
28. Через совершенство тела к совершенству духа.
29. Методические основы занятий оздоровительным бегом.
30. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение плавания.
31. Спортивные игры как средство общей физической подготовки.
32. Здоровье и физическая работоспособность.
33. Ритмическая гимнастика для работников умственного труда.

34. Корректирующая гимнастика для лиц, имеющих отклонения в физическом развитии.
35. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.
36. Производственная физическая культура различных профессиональных групп.
37. Атлетическая гимнастика для девушек и женщин.
38. Пульсовой режим и мышечная нагрузка при физических упражнениях.
39. Влияние курения на организм человека.
40. Роль физической культуры в физическом развитии и подготовленности мальчиков, юношей, мужчин.
41. Физическая культура при нарушении осанки.
42. Физическая подготовка врача.
43. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
44. Ходьба - как самое просто и доступное оздоровительное мероприятие.
45. Направленность, методика, дозировка оздоровительного бега.
46. Роль физической культуры в физическом развитии и подготовленности девочек, девушек, женщин.

Гигиенические факторы укрепления здоровья и восстановления работоспособности.

1. Задачи гигиены физических упражнений.
2. Личная гигиена: распорядок дня, гигиена сна, гигиена тела, одежды, обуви.
3. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными упражнениями, спортом, туризмом.
4. Спортивная обувь и одежда с учетом метеорологических и климатических условий.
5. Закаливание воздухом, водой.
6. Нетрадиционные методы закаливания: зимнее плавание, моржевание.
7. Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности: душ, сауна, массаж.
8. Вода, жар, пар и их влияние на организм.
9. Гигиенические факторы питания.
10. Плавать раньше, чем ходить.
11. Рациональное питание - основа здоровья.
12. Применение физических упражнений при нарушениях осанки.

Спорт. Экономика. Политика в современном обществе.

1. Национальные виды спорта и их роль в межличностном и физическом воспитании.
2. Профессиональный и любительский спорт.
3. Олимпийские игры и их роль в жизни общества.
4. Физическая культура и спорт в условиях новой экономической политики.
5. Влияние спорта на экономику, политику в современном обществе.
6. Участие спортсменов СССР, России в Олимпийских играх.
7. Физическая культура, спорт в дореволюционной России.
8. Исторические этапы развития Олимпийских игр: Олимпийские игры в древности;
9. Олимпийские игры в современности.
10. История развития зимних Олимпийских игр.

Атлетическая гимнастика.

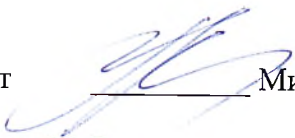
1. Влияние атлетической гимнастики на формирование осанки.
2. Составить комплекс упражнений на развитие группы мышц: плечевого пояса; мышц рук; груди и спины; нижних конечностей.
3. Тренажеры в системе средств физической культуры.
4. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями на тренажерах.
5. Соблюдение техники безопасности во время занятий на тренажерах.
6. Гигиенические требования по организации к проведению занятий с использованием тренажеров.
7. Морфофункциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.

8. Студенты, по состоянию здоровья, занимающиеся в группах специально-медицинской, лечебной, физической культурой готовят реферат по диагнозу своего заболевания.

Критерии оценки:

- реферат составлен достаточно грамотно, материал изложен подробно, оформление реферата согласно требованиям – «зачтено».
- реферат составлен недостаточно грамотно, материал изложен не подробно, оформление реферата не соответствует требованиям – «незачтено».
- материал в докладе изложен подробно, хорошо проработан учебный материал (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) – «зачтено».
- материал в докладе изложен не верно, плохо проработан учебный материал (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) – «не зачтено».

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.

2.4. Рубежный контроль

2.4.1. Практические задания рубежного контроля по разделам дисциплины

Легкая атлетика

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

1. Бег – 100 м
2. Бег – 1000 м (жен); 2000 м (муж)
3. Прыжок в длину с места.
4. Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике разного уровня.
5. Подготовка спортсменов разрядников.
6. Подготовка к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет 30 % и более;
- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет менее 30 %.

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.

Волейбол

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

1. Выполнение подач: нижняя подача, боковая подача. Верхняя подача. Три серии по пять подач, с попаданием 50% на площадку.
2. Игра в парах, 20 передач, приемов, выполняет каждый студент.
3. Двусторонняя игра и судейство соревнований.
4. Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу разного уровня.
5. Подготовка спортсменов разрядников.

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет 30 % и более;

- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет менее 30 %.

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.

Баскетбол

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

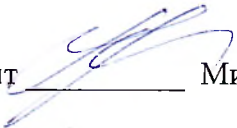
1. Броски по кольцу со штрафной линии, 10 бросков, 45-50 % попаданий в кольцо.
2. В парах: игра в защите, нападении.
3. Двусторонняя игра и судейство соревнований.
4. Подготовка к участию в соревнованиях по баскетболу разного уровня.
5. Подготовка спортсменов разрядников.

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет 30 % и более;

- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет менее 30 %.

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.

Лыжная подготовка

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

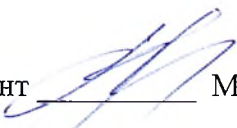
1. Передвижение по лыжне: одновременным бесшажным ходом.
2. Одновременным ходом.
3. Техника движения на лыжах свободным и коньковым ходом.
4. Подготовка к участию в спортивных соревнованиях разного уровня.
5. Подготовка к участию в спортивно-массовых мероприятиях (Лыжня России).

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет 30 % и более;

- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет менее 30 %.

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.

Ориентирование

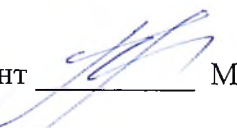
Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

1. Выбор пути движения по маркированной трассе в закрытом помещении «Лабиринт».
2. Эстафета в закрытом помещении «Лабиринт».
3. Подготовка к участию в спортивных соревнованиях разного уровня.
4. Подготовка к участию в спортивно-массовых мероприятиях (Амурский Азимут).

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет 30 % и более;
- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет менее 30 %.

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.

Атлетическая гимнастика

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

1. Гиревое двоеборье.
2. Подготовка к участию в спортивных соревнованиях разного уровня.

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет 30 % и более;
- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет менее 30 %.

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.

Мини-футбол

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

1. Двусторонняя игра и судейство соревнований.
2. Подготовка к участию в соревнованиях по мини-футболу разного уровня.
3. Подготовка спортсменов разрядников.

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет 30 % и более;
- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет менее 30 %.

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.

Настольный теннис

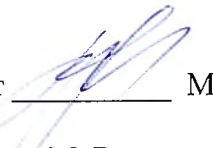
Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

1. Двусторонняя игра.
2. Судейство соревнований.
2. Подготовка к участию в соревнованиях по н/теннису разного уровня.
3. Подготовка спортсменов разрядников.

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет 30 % и более;
- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет менее 30 %.

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.

2.4.2. Творческие задания рубежного контроля

Коды проверяемых компетенций: УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11.

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики для студентов 19-23 лет. Взрослого контингента 30-40 лет.
2. Составить и провести комплекс физических упражнений для вступительной части занятий с предметами: скакалками, обручами, гимнастическими палками.

Критерии оценки:

- «выполнено» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет 30 % и более;
- «не выполнено, незачет» выставляется студенту, если правильность выполнения задания составляет менее 30 %.

Составители:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  Миронов Ф.С.

Ст. преподаватель  Громова М. В.