Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

**«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**по учебной дисциплине**

**«Физическая культура»**

основной профессиональной образовательной программы

по специальности СПО

21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», базовой подготовки

Екатеринбург, 2014

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», базовой подготовки, программы учебной дисциплины «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  цикловой комиссией  ОГСЭ и ЕН  Председатель комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Семенова  подпись  Протокол № 1  от «10» сентября 2014г. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по  учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б. Чмель  «20» сентября 2014 г. |

Организация-разработчик: АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

Разработчик: **Михайлов Р.Л.**, преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

Техническая экспертиза комплекта контрольно-оценочных средств учебной дисциплины*«Физическая культура»* пройдена.

Эксперт:

Методист АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ю. Иванова

# **СОДЕРЖАНИЕ**

[1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств 4](#_Toc382994655)

[2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке 5](#_Toc382994656)

[3.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости 6](#_Toc382994657)

[4.Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре… 14](#_Toc382994658)

[5.Тесты по темам 28](#_Toc382994659)

[6.Информационные источники 33](#_Toc382994660)

## 1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

## 

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура»обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», базовой подготовки следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

Специалист по земельно-имущественным отношениям  
базовой подготовки должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

OK 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 5. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 8. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ОК 9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные традиции.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

**владеть**: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачёт.**

## 2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения  (освоенные умения,  усвоенные знания) | Формы и методы  контроля и оценки  результатов обучения |
| Умения: |  |
| уметь:  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Наблюдение за выполнением практических занятий , в рамках секционных занятий, во время проведения спортивных праздников и соревнований.  Контроль сдачи учебных нормативов |
| Знания: |  |
| **знать:**  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  **основы здорового образа жизни** | Контроль за выполнением реферативной работы |

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемыми студентами на занятиях по дисциплине «Физическая культура»,являются отдельные дисциплины: легкая атлетика(бег100м.–мужчины,женщины;бег2000 м.–женщины;бег3000м.–юноши);силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из виса поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу –юноши; поднимание и опускание туловища из положения лёжа на полу, сгибание и разгибание в упоре лежа на полу–девушки); спортивные игры (волейбол, баскетбол), упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей физического здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская группа.).

В каждом семестре студентам планируются не более пяти контрольных тестов.

Студенты, пропустившие учебные занятия, допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Для студентов всех групп здоровья1-3курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения. При этом учитываются индивидуальные особенности каждого студента. В исключительных случаях 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. С учетом характера заболеваний для студентов специальной медицинской группы также разработаны тесты по общефизической и профессионально – прикладной подготовке .Методика оценки этих тестов идентична методике, применяемой для студентов основной медицинской группы. В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общейфизической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных групп по единым тестам.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. В шестом семестре зачет дифференцированный. Условием дифференцированного зачета для студентов третьего курса является уровень физической подготовки не ниже, чем на «удовлетворительно». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

*Методико-практический* раздел осваивается студентами на практических занятиях. Сами занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

**Для студентов первого курса**

1.Методика самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

2.Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

4.Основы методики самомассажа.

5.Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

**Для студентов второго курса**

1.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

2.Формирование здорового образа жизни и стиля жизни.

3.Средства и методы укрепления здоровья. Основные положения методики закаливания.

4.Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

**Для студентов третьего и четвертого курсов**

1.Методы оценки и коррекция осанки и телосложения.

2.Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методика самостоятельных занятий

3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

4.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

На *учебно-тренировочных* занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований федерального государственного образовательного стандарта по учебной дисциплине«Физическая культура».

## 3.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Текущий контроль результатов изучения дисциплины осуществляется преподавателем физической культуры во время практических занятий. Он позволяет оценить степень усвоения учебного материала.

Текущий контроль проводится в экзаменационную сессию зачетом (в I, II, III, IV,V,VI семестрах).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности.

В каждом семестре студенты выполняют 2-3 теста по данному разделу подготовки.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в техникум для студентов первого курса и активность проведения студентом самостоятельных занятий.

В конце учебного года определяют сдвиг уровня физической подготовленности за прошедший период.

Таблица1

**Обязательные тесты по физической подготовленности студентов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика  тестов | Оценка в очках | | | | |
| девушки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| Поднимание(сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой  (кол-во раз за 1 мин) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| Тест на общую выносливость – бег  2000 м (мин.,сек) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика  тестов | Оценка в очках | | | | |
| юноши | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м (сек) | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Тест на силовую подготовленность  - подтягивание на перекладине  (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Тест на общую выносливость – бег  3000 м (мин.,сек.) | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 15,0 |

Таблица2

**Примерные контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов**

**Девушки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **Оценка в очках** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Бег 200 м,(сек) | 36,0 | 38,0 | 40,0 | 44,0 | 48,0 |
| Бег 300 м,(сек) | 57,0 | 1.03,0 | 1.08,0 | 1.13,0 | 1.20,0 |
| Бег 400 м,(сек) | 1.20,0 | 1.30,0 | 1.35,0 | 1.40,0 | 1.50,0 |
| Бег 1000м (мин,сек) | 4.50 | 5.00 | 5.10 | 5.20 | 5.30 |
| Прыжки со скакалкой за 30 сек  (кол-во раз) | 78 | 76 | 72 | 68 | 60 |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Сгибание разгибание рук в упоре  лежа(кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Штрафной бросок (из10бросков  кол-во попаданий) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Ведение баскетбольного мяча на  Месте и в движении | Техника выполнения | | | | |
| Передача баскетбольного мяча на  Месте и в движении | Техника выполнения | | | | |
| Бросок мяча после ведения в 2 шага | Техника выполнения | | | | |
| Верхняя и нижняя передача волей-  больного мяча над собой(кол-во раз) | 15 | 14 | 13 | 10 | 8 |
| Верхняя и нижняя передача волей-  больного мяча в парах (кол-во раз) | 20 | 18 | 14 | 10 | 8 |
| Подача мяча (из 10попыток кол-во  Попаданий в площадку) | 5 | 3 | 4 | 2 | 1 |
| Профессионально-прикладная  Физическая подготовка | Упражнения и тесты, разработанные  кафедрой физического воспитания и спорта с учетом направлений и профилей среднего профессионального образования | | | | |

**Юноши**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **Оценка в очках** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Бег 200 м,(сек) | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 38,0 | 42,0 |
| Бег 300 м,(мин,сек) | 50,0 | 55,0 | 58,0 | 1.00,0 | 1.05,0 |
| Бег 500 м,(мин,сек) | 1.28,0 | 1.34,0 | 1.40,0 | 1.45,0 | 1.50,0 |
| Бег 2000м (мин,сек) | 7.30 | 8.10 | 8.40 | 9.30 | 10.00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  лежа(кол-во раз) | 32 | 28 | 24 | 20 | 15 |
| Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| Подъем переворотом на перекладине в упоре лежа (кол.раз)  дине(кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Броски из-за трехочковой линии(из 10бросков,кол-вопопаданий) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Штрафной бросок(из10 бросков, кол-во попаданий) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении | Техника выполнения | | | | |
| Передача баскетбольного мяча на месте и в движении | Техника выполнения | | | | |
| Бросокмячапослеведенияв2 шага | Техника выполнения | | | | |
| Верхняя и нижняя передача волей-больного мяча над собой(кол-во) | 15 | 14 | 13 | 10 | 8 |
| Верхняя и нижняя передача волей-больного мяча в парах (кол-во раз) | 20 | 18 | 14 | 10 | 8 |
| Подача мяча (из 10попыток кол-во попаданий в площадку) | 6 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| Нападающий удар | Техника выполнения | | | | |
| Профессионально-прикладная  подготовка | Упражнения и тесты, разработанные  кафедрой физического воспитания и спорта с учетом направлений и профилей среднего профобразования | | | | |

Студенты специальной медицинской группы здоровья выполняют те разделы программы, требования и тесты которые доступны им по состоянию здоровья.

**3.1.МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГРУПП ЗДОРОВЬЯ**

**Бег 100м.**Бегвыполняетсяизположениявысокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!», вес тела переносится на впереди стоящую ногу, и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

**Бег 200, 300, 400, 500м.** Бег на этих дистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта. Команды подаются те же, что и на дистанции 100 м. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

**Бег 1000, 2000, 3000 м.** Бег на этой дистанции проводится как на беговой дорожке стадиона, так и на пересеченной местности. Время определяется с точностью до1 сек.

**Подъем переворотом на перекладине (юноши).** Выполняется из виса хватом сверху, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируется (1-2сек). Опускание в вис выполняется произвольным способом.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).** Выполняется из положения лежа на полу. Сгибание рук осуществляется до касания грудью ориентира высотой 10см.

**Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки).** Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). Ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой в замок. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись, локтями коснуться колен.

**Подтягивание(юноши).** Подтягивание выполняется на высокой перекладине из положения виса хватом сверху. При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускаются раскачивание или движение ногами.

**Прыжок в длину с места**. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях (руки–вниз - назад) и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает в перед с махом рук. Длина прыжка измеряется от стартовой линии до ближайшей точки приземления (пятки, рука и др.) Упражнение выполняется из трех попыток, лучшая попытка идет в зачет.

**В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши)**. Принять положение виса на перекладине, хват сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

**Прыжки через скакалку (девушки).** Исходное положение: скакалка сзади.По команде «Марш!» участник начинает вращать скакалку и перепрыгивает через нее одновременно толчком обеих ног и останавливается по команде «Стоп!».

**Верхняя передача волейбольного мяча над собой**. Стопы параллельно друг другу на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне глаз и отведены в сторону назад. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала. Передача выполняется за счет сгибания и разгибания ног и рук в коленных и локтевых суставах. Высота передачи не менее 1,5 м.

**Нижняя передача волейбольного мяча над собой**. Ноги согнуты в коленях, одна нога чуть впереди, туловище наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены. Передача выполняется за счет сгибания и разгибания ног в коленном суставе. Движения рук сами незначительные по амплитуде. Высота отскока мяча не менее 1,5 м.

**Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах** выполняется на расстоянии4-6 м. друг от друга

**Подача мяча. Нижняя прямая подача**. Стоя лицом к сетке, одна нога впереди, другая сзади. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони левой рук и на уровне пояса или чуть ниже. Правую руку отвести для замаха назад, а левой подбросить вверх не выше уровня головы. Удар по мячу выполняется напряженной ладонью или кулаком выпрямленной руки на уровне пояса.

**Верхняя прямая подача**. Стоя лицом сетке, игрок поддерживает мяч левой рукой. Подброс мяча на высоту до 1 м выше вытянутой руки, почти над головой, несколько впереди себя и с одновременным замахом бьющей руки. Удар выполняется по мячу кистью или кулаком по центру мяча.

**Прямой нападающий удар (юноши**). Технический прием атакующих действий заключается в том, что игрок перебивает мяч одной рукой, находящейся выше верхнего края сетки. Включает в себя разбег (со стопорящим шагом), прыжок (с замахом на удар), удар по мячу и приземление.

**Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении**. Ведение выполняется толчками мяча кистью. Рука во время ведения согнута в локте, кисть с расставленными пальцами образует подобие воронки. При ведении мяча, рука сгибается и разгибается в локтевом и лучезапястном суставах. Ноги во время ведения полусогнуты, корпус слегка наклонен вперед. Ведение выполняется на месте, по прямой, с изменением направления и скорости, со сменой рук и с изменением высоты отскока.

**Бросок мяча после ведения в два шага**. Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

**Бросок из-за трехочковой линии (юноши**) выполняется с трехочковой дуги следующими способами: или бросок двумя руками от груди, или бросок двумя руками над головой, или бросок одной рукой от плеча.

**Штрафной бросок** выполняется с линии штрафного броска.

**3.2.РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ**

Рейтинг рассчитывают по всем видам учебной работы, по каждому из которых учебным планом предусмотрена итоговая контрольная точка, точки в виде зачета или экзамена. Во всех случаях максимальная оценка принимается равной 100 баллам. Пересчет рейтинговой оценки в традиционную 5-балльную оценку, проставляемую в экзаменационную ведомость, зачетную книжку, производится в соответствии с установленной шкалой.

Таблица3

**Пересчет рейтинга в5-балльную шкалу оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Интервал баллов рейтинга | Оценка |
| 0≤Ri*дис<60*  60≤ Ri*дис*<73  73≤ Ri*дис*<87  87≤ Ri*дис≤100* | «неудовлетворительно» (2)  «удовлетворительно» (3)  «хорошо» (4)  «отлично» (5)  «отлично» (5) |

Максимальный рейтинг студента по дисциплине «Физическая культура» Ri*дис*равен 100 баллам и определяется в общем случае по формуле:

*Riдис=Riтек+Riэкз*

Где *Riтек*–балл за текущую работу студента втечение семестра;

*Riэкз*– балл*,* полученный студентом при сдаче экзамена.

Изучение дисциплины «Физическая культура» завершается зачетом.

В этом случае рейтинг по дисциплине *Riдис* совпадает с *Riтек*. Предмет считается усвоенным и проставляется отметка о зачете, если студентом выполнены все текущие контрольные точки и сумма баллов, набранных за текущую работу в семестре, не менее 60. Физическая культура как учебная дисциплина предмет предусматривает использование дифференцированных методов форм обучения. Учебные занятия проводятся в трех учебных группах: основной и подготовительной, специальной.

Успеваемость по дисциплине «Физическаякультура» при рейтинговой системе для студентов, отнесенных к **основной и подготовительной** медицинской группе оценивается по четырем составляющим:

1.Отношение к обязательным занятиям: 45-50баллов. При пропуске занятий вычитывается условное количество баллов. Студентам предоставляется право отработки, но получив при этом минус 50% баллов.

2.Своевременность сдачи зачетных нормативов: 10-40 баллов. При несвоевременной сдаче минус 50% от результата выполнения норматива.

3.Участие в спортивно-массовых мероприятиях: 5-10баллов.

4.Значимость спортивных достижений: 60-100баллов. Студенты набирают баллы за участие в тренировочных занятиях и соревнованиях в составе сборных команд техникума. В данном случае от оценки по трем предыдущим составляющим они освобождаются.

Студенты **специальной медицинской группы** оцениваются по трем составляющим:

1.Отношение к обязательным занятиям: 50-60 баллов. При пропуске вычитывается определенное количество баллов. Предоставляется право отработки, но при этом минус 50% баллов.

2. Своевременность сдачи нормативов (доступных им по состоянию здоровья) 10-30 баллов.

3.Дополнительные поощрительные баллы: 5-10 баллов.

Временно или постоянно **освобожденные** от занятий по физической культуре:

1.Написание реферата: 60-73 балла.

2. Написание реферата, выступление с докладом на конференции: 60- 86 баллов

3.Написание реферата, участие в исследовательской работе, выступление на конференции с представлением презентации к работе: 87-100 баллов.

**3.3. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ**

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура»,должен иметь знания, уменияи навыки, общую и специальную подготовку, соответствующую федеральному государственному образовательному стандарту.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, пишут реферат и оцениваются по результатам выступления с докладом. Спортсмены, принявшие участие в городских, международных, всероссийских, республиканских соревнованиях, получают максимальный рейтинговый балл и «зачтено» по дисциплине. Члены сборных команд техникума по видам спорта получают максимальный рейтинговый балл и «зачтено» по дисциплине при условии регулярного посещения тренировочных занятий в техникуме и участия в городских соревнованиях среди техникумов и школ.

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета после завершения обучения студентами дисциплины «Физическая культура» в шестом семестре. К аттестации допускаются студенты при условии выполнения предусмотренных в течение шестого семестра обучения контрольных тестов по физической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Они должны иметь зачет по дисциплине «Физическая культура» во всех учебных семестрах. Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, каждого из них не ниже, чем на один балл.

Таблица 4

**Суммарная оценка выполнения тестов**

(средняя оценка результатов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности** | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |

## 4. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЁННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания студента.

2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

5. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

6. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.

7.Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

8.Основытеориииметодикивоспитанияфизических качеств.

9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

10 Физическая культура и здоровый образ жизни.

11.Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.

12.Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

14.Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

15.Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.

16.Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.

17.Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.

18.Врачебныйконтролькакусловиедопускакзанятиям физическими упражнениями.

19.Самоконтрольсостоянияздоровьястудента, его цели и задачи.

20. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ЭТАПЫ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙРАБОТЫ**

1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, при разработке реферата используется не менее 5-10 различных источников).

3. Составление библиографии.

4. Обработка и систематизация информации.

5. Разработка плана реферата.

6. Написание реферата.

7. Публичное выступление с результатами исследования.

**4.1.ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

**Титульный лист** (приложение А).

**Тема** должна отражать характерные черты проблемы. Проблема исследования понимается как категория, означающая нечто неизвестное, что предстоит открыть и доказать. Проблема–это вопрос, задача, которую необходимо решить.

**Оглавление** – в нем последовательно излагаются названия глав работы, указываются страницы, с которых начинается каждая глава и параграфы (приложение С).

**Введение** – формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, степень разработанности темы, указываются цель и задачи работы.

**Актуальность темы** – что данная тема освещает, раскрывает, изучает, выявляет, в чем состоит проблема, почему она актуальна в настоящее время, какие вопросы недостаточно раскрыты, зачем необходимо изучать данную проблему, почему это надо сделать сегодня, что могут дать результаты исследования для теории и практики в какой-либо области. Хорошо обоснованная актуальность должна убедить всех, что проблема требует скорейшего решения. В тоже время ошибкой является указание в актуальности лишь на то, что «эта проблема…не отражена в литературе»; «нераскрыты…»; «невыявлены…» ит.п. В описании актуальности необходимо ответить на главный вопрос – зачем вообще «освещать», «выявлять», «раскрывать».

Признаками актуальности темы может быть:

– общий интерес со стороны ученых, педагогов к проблеме;

– наличие потребности практики обучения, воспитания в разработке вопросов на данном этапе;

– необходимость разработки темы в связи с местными условиями.

Правильное определение актуальности сразу ориентирует вас на возможный путь решения проблемы.

Можно отметить, что на современном этапе весьма актуальными являютс яисследования, связанные с новыми технологиями, с разработкой методических приемов повышения интереса к чему-либо, с воспитательным воздействием.

**Степень разработанности темы** – кто из авторов работал над данной темой, что они выявили и определили.

**Цель работы** формулируется кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеревается сделать исследователь. Цель формулируется исходя из названия темы.

Цель –это представление о результате. Формулировка цели исследования начинается с существительного: обоснование…, разработка…ит.п.

Например: определение эффективности…,обоснование программы …, совершенствование методики ….Может быть разработка методик (и) и средств в обучении; разработка путей и средств совершенствования управления.

Цель конкретизируется и развивается в задачах исследования.

Постановка **задач работы** начинается с глаголов: проанализировать, изучить, доказать, рассмотреть, обосновать, определить, раскрыть, провести, систематизировать, разработать, оценить, проверить, выявить, установить.

Число задач зависит от предполагаемой длительности исследования.

**Структура работы.** Например: Работа состоит из введения, двух глав, которые подразделяются на параграфы, заключения, списка литературы и приложений. Работа изложена на 19 страницах, включает 1 таблицу и 5 рисунков.

Библиографический список состоит из 20 наименований.

**Основная часть** – каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы.

Как правило, основная часть делится на теоретическую и практическую. Каждая из них может состоять из нескольких глав, которые подразделяются на параграфы.

Основную часть следует делить на главы и параграфы. Главы и параграфы (кроме введения, заключения, списка литературы и приложений) нумеруются арабскими цифрами, например: ГЛАВА 1.,1.1. Главы и параграфы должны иметь заголовки. Заголовки должны четко и кратко отражать содержание глав.

В теоретической части на основе изучения литературных источников отечественных и зарубежных авторов рассматривается сущность исследуемой проблемы, анализируются различные подходы их решения.

Практическая часть носит аналитический характер. В ней студентом делается анализ исследуемой проблемы на конкретном примере. Здесь же разрабатываются конкретные предложения и рекомендации.

Каждая глава включает в себя 2-3параграфа, которые должны иметь приблизительно одинаковый объем страниц. Параграфы должны заканчиваться краткими выводами, в конце глав выводы должны быть более обширными.

**Выводы** выделяются отдельным заголовком.

**Заключение –**подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации. Заключение должно раскрывать связь рассмотренной темы с более широкой проблемной областью, т.е. необходимо подтвердить еще раз актуальность темы с точки зрения перспектив дальнейших исследований. Заключение содержит:

− краткие выводы по главам основной части;

− оценку полноты решения поставленных во введении задач;

− перспективы дальнейшего исследования проблемы.

В заключение помимо формулировки результатов говорится о том, какие вопросы остались неизученными, какие новые исследовательские вопросы возникли в результате работы и в каком направлении следует работать дальше.

**Список литературы** оформляется в алфавитном порядке в соответствии ГОСТ.

**4.2 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА**

Объем реферата может колебаться в пределах 10-15 печатных страниц; приложения в объем работы не входят.

Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения материала и правильно оформлен.

Обязательно должны быть ссылки на используемую литературу и соблюдена алфавитная последовательность написания библиографического аппарата.

Работа должна быть набрана на компьютере через полтора межстрочных интервала, шрифтом «TimesNewRoman», размер шрифта 14, печатать следует на одной стороне листа формата А 4 (210х297 мм).

Текст работы следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое – 30мм, правое – 10мм, нижнее и верхнее – 20 мм. На одной странице сплошного текста должно быть 28-30строк.

Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляется в правом верхнем углу без точки в конце.

Титульный лист и оглавление включаются в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется. Нумерация страниц начинается с третьей. Иллюстрации, таблицы, расположенные на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц.

Заголовки глав, а также слова «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ» следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать, неподчеркивая, отделяя от текста одним межстрочным интервалом. Переносы слов в заголовках не допускаются. Каждая глава, «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «ОГЛАВЛЕНИЕ», «СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ» начинаются с новой страницы.

Параграфы продолжаются по тексту, отделяясь от предыдущего одним межстрочным интервалом. Заглавие первого параграфа от названия главы межстрочным интервалом не отделяется. Основной текст от заглавия параграфа также отделятся одним межстрочным интервалом.

В работе допускаются выделения только *курсивом* или **жирным** шрифтом, подчеркивание– запрещается.

**4.3 ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ**

На все иллюстрации должны быть даны ссылки в работе.

***Рисунки*** (чертежи, графики, схемы, диаграммы) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются. Рисунок должен иметь название, которое помещают под ним. При необходимости перед названием рисунка помещают поясняющие данные.

Рисунки следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы (Приложение E). Если в работе только одна иллюстрация, ее нумеровать не следует и слово «Рисунок» под ней не пишут.

Цифровой материал рекомендуется помещать в работе в виде ***таблиц*.** Таблицу следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. На все таблицы должны быть ссылки в тексте. Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы. Номер следует размещать в левом верхнем углу над заголовком таблицы после слова «Таблица». Допускается нумерация таблиц в пределах раздела.

Если в работе одна таблица, ее не нумеруют и слово «Таблица»не пишут.

Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается ниже слова «Таблица». Слово «Таблица» и заголовок начинается с прописной буквы.

Точка в конце заголовка не ставится.

Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв и указываются в единственном числе.

Таблицу следует размещать так, чтобы читать ее без поворота работы; если такое размещение невозможно, таблицу располагают так, чтобы ее можно было читать, поворачивая таблицу по часовой стрелке.

При переносе таблицы головку таблицы следует повторить и над ней справа разместить слова «Продолжение таблицы» с указанием ее номера. Если головка таблицы велика, разрешается ее не повторять: в этом случае следует пронумеровать графы и повторить их нумерацию на следующей странице. Заголовок таблицы не повторяют.

Разделять заголовки и подзаголовки боковика и граф диагональными линиями не разрешается. Если все показатели, приведенные в таблице, выражены в одной и той же единице, то ее обозначение помещается над таблицей справа.

Заменять кавычками повторяющиеся в таблице цифры, математические знаки, знаки процента, обозначения нормативных документов не допускается.

При наличии в тексте небольшого по объему цифрового материала его нецелесообразно оформлять таблицей, а следует давать виде вывода(текста), располагая цифровые данные в колонки.

Примеры оформления таблиц приведены в Приложении E.

Ссылки на таблицы, рисунки, приложения берутся в круглые скобки. При ссылках следует писать: «в соответствии с данными таблицы 5» либо (таблица…), «по данным рисунка 3» либо (рисунок 4), «в соответствии с приложением «А» либо (приложение B), «…по формуле(3)».

**4.4 БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

Существует несколько видов библиографических ссылок:

−внутри текстовые ссылки, когда источник указывается в скобках непосредственно за цитатой;

−подстрочные ссылки, когда источник приводится в нижней части той же страницы;

Каждый вид ссылок имеет свои правила оформления, которые необходимо соблюдать, иначе могут возникнутьтрудности в понимании текста.

При написании реферата студенту часто приходится обращаться к цитированию работ различных авторов, использованию статистического материала. В этом случае необходимо оформлять ссылку на тот или иной источник.

Кроме соблюдения основных правил цитирования (нельзя вырывать фразы из текста, искажать его произвольными сокращениями), следует также обратить внимание на точное указание источников цитат.

В подстрочных ссылках в конце цитаты ставится цифра, которая обозначает порядковый номер цитаты на данной странице. Внизу страницы под чертой, отделяющей сноску(ссылку) от текста, этот номер повторяется и за ним следует название источника, из которого взята цитата, с обязательным указанием номера цитируемой страницы. Нумерация ссылок должна быть постраничной.

1.Виноградов П.К. Очерки по теории права/П.К.Виноградов. – М.: Юрист, 1996. – С. 31.

2.Уголовный кодекс Российской Федерации: Федеральный закон от 13.06.1996 № 63-ФЗ, в редакции от 26.07.2004 №78-ФЗ // Информационно-правовая система «Гарант» от 15.12.2006.– Ст. 12.

Если источник повторяется на этой же странице, то второй раз название можно не указывать.

1 Фромм Э. Иметь или быть/Э.Фромм.–М.:Наука, 1986.– С. 94.

2Там же. –С.119.

Если в рамках всей работы используется один источник определенного автора, то второй раз название можно не указывать. Следует писать:

3 Фромм Э. Указ.Соч. –С. 108.

При использовании внутри текстовых ссылок после цитаты в квадратных скобках указывается номер цитируемого источника по списку литературы, затем после запятой приводится номер страницы, на которой напечатан цитируемый фрагмент. Например: [8, с. 31].

Ссылки на художественную литературу приводятся в круглых скобках. Например (43, с. 121).

**4.5ОФОРМЛЕНИЕСПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ**

В особом внимании нуждается оформление списка литературы, который является составной частью реферата. Этот список помещается в конце реферата, после «Заключения», оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.8.2.-2001,ГОСТ 7.1.-2003, ГОСТ 7.0.5.-2008 «Библиографическое описание документа.

Использованные источники располагаются в общем алфавитном порядке фамилий авторов и заглавий книг и статей (если автор неуказан).

Минимальное количество использованных источников– 5-10.

Отдельные образцы библиографических описаний произведений в списках литературы представлены в приложении D.

Основные элементы библиографического описания книги приводятся в следующей последовательности:

1– область заглавия и сведений об ответственности;

2– область выходных данных;

3– область физической характеристики.

Пунктуация в библиографическом описании выполняет две функции–обычных грамматических знаков препинания и знаков предписанной пунктуации, т.е.знаков, имеющих опознавательный характер для областей и элементов библиографического описания. Предписанная пунктуация (условные разделительные знаки) способствует распознаванию отдельных элементов в описаниях на разных языках в выходных формах традиционной и машиночитаемой каталогизации - записях, представленных на печатных карточках, в библиографических указателях, списках, на экране монитора компьютера и т.п.

Предписанная пунктуация предшествует элементам и областям или заключает их. Ее употребление не связано с нормами языка.

В качестве предписанной пунктуации выступают знаки препинания и математические знаки:

.– точка и тире;

. точка;

, запятая;

: двоеточие;

; точка с запятой;

... многоточие;

/ косая черта;

// две косые черты;

[] квадратные скобки.

В конце библиографического описания ставится точка.

Каждой области описания, кроме первой, предшествует знак точка и тире, который ставится перед первым элементом области. Если первый элемент отсутствует, то знак точку и тире ставят перед последующим элементом, предписанный знак которого в этом случае опускают. Исключение составляют знаки круглые и квадратные скобки, которые сохраняются и после знака области.

Если книга написана **одним, двумя или тремя авторами**, в описание должно входить: фамилия, инициалы автора; полное название книги, двоеточие, вид издания с маленькой буквы, косая линия, инициалы и фамилия ответственного за издание после точки и тире – название го- рода, в котором издана книга, двоеточие –название издательства (без кавычек), которое ее выпустило, после запятой – год издания, после точки и тире – количество страниц.

**Подласый И.П. Педагогика.Новый курс: учебник для студ.пед.вузов/И.П.Подласый.–М.:ВЛА - ДОС, 2000. – 576 с.**

**ШкатуллаВ.И.Правоведение:учеб.пособие/В.И.Шкатулла,В.В.НадвиковаМ.В.Сытинская.–М.:Академия, 2001. – 352 с.**

Если книга издана **без указания авторов или имеет четырех или более авторов**, то она описывается под заглавием книги. При этом, описание содержит следующие сведения: заглавие, двоеточие, вид издания с маленькой буквы, после косой черты указываются три первых автора и слово «идр.» (либо инициалы и фамилия первого автора и слово [и др.]), после точки и тире –название города, после двоеточия название издательства; после запятой– год издания; после точки и тире – количество страниц.

**Педагогика: учеб.пособие для студ.пед.уч.за - вед./В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н. Шиянов и др. – М.: Школьная пресса, 2002. – 512 с.**

Для некоторых городов приняты специальные сокращения в описании: СПб.(Санкт-Петербург), М.(Москва), Л. (Ленинград), К.(Киев), Мн.(Минск), Ростов н/Д. (Ростов-на-Дону), L. (London), NY. (New York).

При использовании **статьи из периодического издания** необходимо указать фамилию, инициалы автора; название статьи, косая черта, инициалы и фамилия автора; после двух косых линий – название издания (без кавычек), где она помещена; после точки и тире – год издания; после точки и тире – номер; после тире – страницы («С» с большой буквы), на которых помещена данная статья.

**Руденко В.Н. Культурологические основания целостности содержания высшего образования / Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 42-48.**

**ЗвереваН. Физическая подготовка студентов/ Н.Зверева, О.Попова//Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 38-40.**

В местных периодических изданиях обязательно указание на город или издающую организацию**.**

При использовании **статьи из сборника** необходимо указать фамилию, инициалы автора; название статьи, косая черта, инициалы и фамилия автора (авторов); после двух косых линий –название издания (без кавычек), двоеточие, где она помещена, вид издания, косая линия, инициалы и фамилия ответственного за издание; после точки и тир е– город, двоеточие, название издательства, запятая, год издания; после тире – страницы («С» с большой буквы), на которых помещена данная статья.

**КузнецовЮ.В. Олимпийские комитеты нашей страны /Ю.В.Кузнецов//Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб.науч.статей/подред. Г.Л.Драндрова.–Чебоксары: Чувашский гос.пед.ун-тет, 2010. – С. 172-176.**

Особое внимание необходимо обратить на правильность описания **специальных документов (законов, указов, положений, постановлений** и др.). После названия официального материала ставится двоеточие и указывается, кем принят (утвержден) данный законодательный акт, дата принятия и его номер. Обычно такие материалы оперативно печатаются в газетах, поэтому далее надо указать, где опубликован этот материал, т.е. после двух косых линий указывается название газеты, год, номер, число и страницы, где напечатан этот документ.

**Концепция модернизации российского образования на период до 2010года//БюллетеньМОРФ.–2002.–№ 2. – С. 3-31.**

**О физической культуре и спорте в Российской федерации: принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г. // Российская газета. – 2007. – 8 дек. – С. 2-3.**

При **описании диссертаций, авторефератов диссертаций** необходимо указать фамилию, инициалы автора; название диссертации, двоеточие, словодис. (сокращенно), пробел, многоточие, вид диссертации, пробел, косая черта фамилия, имя, отчество полностью, точка, пробел, тире, пробел, город, запятая, пробел, год, точка, пробел, тире, пробел, страницы.

**ШапкинА.В.Регулирование отношений в подростковой уличной среде :автореф. дис.…канд.соц. наук / Шапкин Андрей Владимирович. – Казань, 2002. –19с.**

**Описание интернет - ресурсов**

Щедровицкий П.Г. О пространстве проектирования: лекции/П.Г. Щедровицкий[// http://www.shkp.ru/archiv.html](http://www.shkp.ru/archiv.html).

Хуторский А.В. О соотношении личностно-ориентированного и человекосообразного типов образования: лекция / А.В. Хуторский, Ю.П. Иванов // [http://www.eidos.ru/journal/2006/1016.ht](http://www.eidos.ru/journal/2006/1016.htm)m.

БондарьИ.Л.Приемы воспитательного аспекта образовательного процесса / И.Л.Бондарь и др. // http://www. eidos. ru/journal/2006/0822-10.htm.

**Электронные издания**

Даль В.И.Толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля [Электронный ресурс]: подгот. по2-мупеч.изд.1880-1882гг.–Электрон.дан. –М.:АСТ[идр.],1998.–1электрон.опт.диск(CD-ROM) ;12см+ Рук. Пользователя(8 с.). – (Электронная книга).

Большой толковый словарь английского и русского языков [Электронный ресурс]:2в1.–Электрон.дан.и прогр.– Maccelesfield(UK):EuropaHouse,[1999.].–1 электрон.опт. диск (CD-ROM).

Internetшагзашагом[Электронныйресурс]:[интерактив.учеб.].–Электрон.дан.ипргр.–СПб.:ПитерКом,1997.– 1 электрон.опт. диск (CD-ROM) + прил. (127 с.).

**Оформление словарей**

Словарь иностранных слов и выражений. – М.: Олимп; ООО «ИздательствоАСТ-ЛТД», 1997. – 608 с.

Словарь сочетаемости слов русского языка / Гос. интрус.яз.им.А.С.Пушкина;П.Н.Денисов[идр.];под ред.П.Н.Денисова,В.В.Морковкина.–М.:ООО«ИздательствоАстрель»:ООО«ИздательствоАСТ»,2002.–816 с.

**4.6ОФОРМЛЕНИЕПРИЛОЖЕНИЙ**

Приложения помещается в конце реферата, после списка литературы на отдельных страницах, которые включаются в общую нумерацию страниц, но в объем работы не входит. В приложении дается вспомогательный материал: таблицы вспомогательных цифровых данных, инструкции, методический материал, компьютерные распечатки, иллюстрации вспомогательного характера, формы отчетности и другие документы. Если приложений много, они оформляются отдельной книгой, на титульном листе которой должно быть написано«Приложения».

**4.7ЗАЩИТА РЕФЕРАТА**

В своем выступлении студент должен отразить:

− актуальность темы;

− цель исследования;

− задачи исследования;

− результаты проведенного исследования;

− заключение.

Выступление не должно включать теоретические положения, заимствованные из литературных или нормативных документов, ибо они не являются предметом защиты.Особое внимание необходимо сосредоточить на собственных разработках.

В процессе выступления необходимо корректно использовать наглядные пособия. Они необходимы для усиления доказательности выводов и предложений студента, облегчают его выступление. Следует помнить – наглядные пособия при защите необходимы студенту. Иллюстрации должны быть представлены в форме презентации, созданной в программе MicrosoftPowerPoint. Содержание презентации согласовывается с руководителем.

**СОСТАВЛЕНИЕПРЕЗЕНТАЦИИ**

**Первый слайд:**

Тема:

Иванова Евгения Владимировна

Преподаватель:ПетроваНатальяИвановна,1кв.к.,

**Второй слайд:** Цель работы.

**Третий слайд:** Задачи работы.

**Четвертый слайд:** Методы исследования.

**Пятый слайд:** исследование **(**таблицы, графики, рисунки). Можно вставить фотографии, видео (не более1 мин.).

**Шестой слайд:** Выводы.

**Последний слайд:** Спасибо за внимание.

Плакаты - иллюстрации, тексты докладов для защиты могут быть использованы в учебном процессе и в научной работе. Рефераты могут быть изданы специальными сборниками.

Сама защита представляет собой четко регламентированную процедуру. Сначала защищающийся делает краткое сообщение по теме работы, в котором излагаются мотивы выбора данной темы, цель, задачи исследования, полученные результаты, их обоснование и выводы. На выступление отводится**7минут.**

После этого происходит обмен мнениями по поводу работы, в котором также могут принять участие все желающие. Он проходит в форме отдельных выступлений. В заключение студенту предоставляется возможность в краткой форме ответить на критические замечания, высказанные в ходе обсуждения.

Результаты защиты оцениваются дифференцированно, по 5-балльной системе. При определении оценки принимается во внимание общий уровень научно- теоретической и практической подготовки студента, умение отстаивать и обосновывать свою позицию, проводить исследование.

**4.8КРИТЕРИИОЦЕНКИРЕФЕРАТА**

− Актуальность темы исследования;

− соответствие содержания теме;

− глубина проработки материала;

− правильность и полнота использования источников;

− соответствие оформления реферата стандарту.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

## 5.Тесты по темам

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Выбери правильный ответ**

1. **Спринт – это:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) бег на 100 м | б) бег на 1000 м | в) суточный бег. |

1. Марафон – это дистанция на:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) 4 по 100 м | б) на 42 км 195 м | в) на 1000м. |

1. **Различают стартовые команды:**

|  |
| --- |
| а) «на старт!», «внимание!», «марш!» |
| б) «на старт!», «приготовиться!», «марш!» |
| в) «марш!» |

1. **В прыжках в длину результат измеряется:**

|  |
| --- |
| а) по пяткам |
| б) по носкам |
| в) от планки до ближайшей к ней точки приземления |

1. **Толкание ядра – это:**

|  |
| --- |
| а) скоростной |
| б) скоростно - силовой |
| в) силовой вид легкой атлетики |

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Выбери правильный ответ**

1. **Размеры площадки в классическом волейболе:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) 8 м на 16 м | б) 7 м на 9 м | в) 9 м на 18 м. |

**2. Сколько игроков одной команды могут одновременно находится на площадке во время игры?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) не более 6 | б) 6 | в) все, кто хочет. |

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

|  |
| --- |
| а) стартовый б) подача в) передача |

**4. Сколько очков нужно набрать команде, чтобы выиграть партию?**

|  |
| --- |
| а) 25 б) 26 |
| в) 25, если разрыв в счете составляет 2 очка |

**5. Если в первой партии игру начинала команда А, которая из команд-соперников (А : Б) будет начинать вторую партию?**

|  |
| --- |
| а) победитель первой партии |
| б) команда Б |
| в) это определит судья |

Каждый правильный ответ: 1 балл

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 1)**

**Выбери правильный ответ**

1. **Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) квадратную | б) прямоугольную |
| в) треугольную. |  |

**2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) 20х15 | б) 30х15 | в) 25х15. |

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

|  |
| --- |
| а) начальный удар б) вбрасывание в) пас |

**4. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?**

|  |
| --- |
| а) это определяет судья |
| б) не важно |
| в) на своих половинах площадки |

Каждый правильный ответ: 1 балл

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 2)**

**Выбери правильный ответ**

1. **Где должны находиться соперники команды, выполняющей начальный удар, пока мяч не войдет в игру?**

|  |
| --- |
| а) зависит от указаний тренера |
| б) не ближе 3 м от мяча |
| в) где угодно. |

**2. Где находится мяч во время начального удара?**

|  |
| --- |
| а) на половине команды, вводящей мяч в игру |
| б) где укажет судья |
| * в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки |

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

|  |
| --- |
| а) начальный удар б) вбрасывание в) пас |

**4. При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?**

|  |
| --- |
| а) когда по нему нанесен удар |
| б) когда после сигнала судьи по нему нанесен удар, направленный вперед |
| в) когда по нему нанесен удар, направленный вперед |

Каждый правильный ответ: 1 балл

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 3)**

**Выбери правильный ответ**

1. **Когда разыгрывается спорный мяч?**

|  |
| --- |
| а) при условии, что непосредственно перед остановкой, он находился в игре, по любой причине, не упомянутой нигде в Правилах игры. |
| б) при условии, что непосредственно перед остановкой, он не пересекал боковую линию или линию ворот, по причине любого спора участников игры |
| в) по любой причине, не согласия игроков с мнением судьи и/или игроков команд-соперников, и/или по требованию тренера какой-либо из команд. |

**2. Как разыгрывается спорный мяч?**

|  |
| --- |
| а) по свистку судьи |
| б) судья производит вбрасывание |
| в) судья проводит жеребьевку. |

**3. Где разыгрывается спорный мяч?**

|  |
| --- |
| а) в центре площадки  б) там, где находился мяч в момент остановки игры  в) там, где находился мяч в момент остановки игры за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади |

**4. Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?**

|  |
| --- |
| а) это определяет судья |
| б) на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры |
| в) в центре площадки |

Каждый правильный ответ: 1 балл

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 4)**

**Выбери правильный ответ**

1. **Какое наказание назначает судья, если игрок, выполняющий начальный удар повторно коснется мяча?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) начальный удар повторяется | б) штрафной |
| в) свободный. |  |

**2. Мяч не в игре, если:**

|  |
| --- |
| * а) полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, коснется потолка |
| б) отскочит от судьи, когда он находился внутри площадки |
| * в) отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки |

**3. Удар с боковой линии назначается, когда мяч:**

|  |
| --- |
| * а) полностью пересек боковую линию по земле или по * воздуху или коснется потолка   б) коснется потолка  в) полностью пересек боковую линию по земле или по  воздуху |

**4. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?**

|  |
| --- |
| а) это определяет судья |
| б) не важно |
| в) не ближе 5м от места, с которого выполняется  удар по мячу с боковой линии |

Каждый правильный ответ: 1 балл

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 5)**

**Выбери правильный ответ**

* 1. **К способам возобновления игры относятся:**

|  |  |
| --- | --- |
| а) угловой удар; | б) начальный удар |
| в) пас от ворот |  |

**2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) 20х15 | б) 30х15 | в) 25х15. |

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

|  |
| --- |
| а) начальный удар б) вбрасывание в) пас |

* 1. **Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) квадратную | б) прямоугольную |
| в) треугольную. |  |

**5. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?**

|  |
| --- |
| а) это определяет судья |
| б) не важно |
| в) на своих половинах площадки |

Каждый правильный ответ: 1 балл

**БАСКЕТБОЛ**

**Выбери правильный ответ**

1. **Сколько партий составляют баскетбольный матч?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) 2 | б) 4 | в) 3. |

**2. Сколько игроков одной команды могут одновременно находится на площадке во время игры?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) не более 5 | б) 3 | в) все, кто хочет. |

**3. Фол – это:**

|  |
| --- |
| а) штрафной бросок б) нарушение правил  в) замечание игроку |

**4. Сколько очков дает попадание в кольцо с игры?**

|  |
| --- |
| а) 1 б) 2 |
| в) 2 или 3, если бросок выполнен из 3-х очковой зоны |

**5. Кто вводит мяч в игру в начале партии?**

|  |
| --- |
| а) игрок |
| б) судья |
| в) тренер |

Каждый правильный ответ: 1 балл

**ОФП**

**(общая физическая подготовка)**

**Выбери правильный ответ**

1. **Упражнения для развития гибкости это:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) приседания | б) отжимания | в) наклоны. |

**2. Для развития силы мышц брюшного пресса нужно:**

|  |  |
| --- | --- |
| а) прыгать | б) поднимать ноги в висе |
| в) подтягиваться |  |

**3. Для определения уровня силовой подготовки нужно выполнить:**

|  |
| --- |
| а) наклоны сидя б) прыжки в длину с места  в) подтягивания |

**4. Для тестирования уровня скоростных качеств нужно пробежать**

|  |
| --- |
| а) 30 м б) 300 м |
| в) 3 по 10 м |

**5. Выносливость можно развивать используя:**

|  |
| --- |
| а) общеразвивающие упражнения |
| б) круговую тренировку |
| в) кувырки |

Каждый правильный ответ: 1 балл

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

**«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**РЕФЕРАТ**

**По дисциплине: Физическая культура**

**Тема:**

Выполнил (а)

Студент (ка) курса группы очной формы обучения

по специальности----------------

(Ф.И.О. студента)

Проверил

(Ф.И.О. преподавателя)

(зачтена, незачтена) (дата) (подпись)

2014

## 6.Информационные источники

**Основные источники:**

1. ИльиничВ.И.Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

3. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

**Интернет-ресурсы:**

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. http://www.infosport.ru/minsport/

**Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.

3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.