Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования

**«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**по учебной дисциплине**

**«Физическая культура»**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

«Право и организация социального обеспечения », базовой подготовки

Екатеринбург, 2014

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности «Право и организация социального обеспечения », 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 4](#_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… 13](#_Toc382994658)

[5.Тесты по темам 27](#_Toc382994659)

[6.Информационные источники 32](#_Toc382994660)

## 1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура»обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО120714 «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:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению

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 здоровья 1-3курсов 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 характер а заболеваний для студентов специальной медицинской группы так же разработаны тесты по общефизической и профессионально-прикладной подготовке. Методикаоценкиэтихтестовидентичнаметодике,применяемойдлястудентовосновной медицинской группы. В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра(исходный уровень)и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных групп по единым тестам.

Формойтекущегоиитоговогоконтроляуспеваемостистудентовпофизическойкультуреявляютсязачеты.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 предусматриваютосвоениеосновныхметодовиспособовформированияучебных,профессиональныхижизненныхумений и навыков средствами физической культуры и спорта.

**Для студентов первого курса**

1.Методикасамоконтролязасостояниеморганизма в процессе занятий физической культурой и спортом.

2.Методикисамооценкиработоспособности,усталости,утомленияиприменениясредствфизическойкультуры для их направленной коррекции.

3.Методикасоставленияи проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

4.Основы методики самомассажа.

5.Проведение студентами тематической беседы о значении физическойтренированностидляадаптацииорганизмачеловекакразнообразнымусловиямвнешнейсреды.

**Для студентов второго курса**

1.Методысамоконтролясостоянияздоровьяифизическогоразвития.

2.Формированиездоровогообразажизниистиля жизни.

3.Средстваиметодыукрепленияздоровья. Основные положения методики закаливания.

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

**Для студентов третьего и четвертого курсов**

1.Методыоценкиикоррекцияосанкиителосложения.

2.Методысамоконтролясостоянияздоровья,физическогоразвития и функциональной подготовленности. Методика самостоятельных занятий

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

4.Методикапроведенияпроизводственнойгимнастикисучетомзаданных 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.ОЦЕНОЧНЫЕСРЕДСТВАДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯУСПЕВАЕМОСТИ

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

Текущий контроль проводится в экзаменационную сессию зачетом(вI, 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 | Оценкав 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 | | | | |
| Бросокмячапослеведенияв2 шага | Техника выполнения | | | | |
| Верхняя и нижняя передача волей-  больного мяча на дсобой(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  преподавателем 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 трех очковой 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  преподавателем 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.МЕТОДИКАВЫПОЛНЕНИЯКОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВДЛЯ СТУДЕНТОВОСНОВНОЙ ИПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГРУПП ЗДОРОВЬЯ**

**Бег100м.**Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Настарт!»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.

**Бег200,300,400,500м.**Бегнаэтихдистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта.Командыподаютсятеже,чтоинадистанции100 м. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

**Бег1000,2000,3000м.**Бегнаэтойдистанциипроводитсякакнабеговойдорожкестадиона,такинапересеченнойместности. Времяопределяетсясточностьюдо1 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.

**Подниманиеиопусканиетуловищаизположениялежа,ногизакреплены,рукизаголовой(девушки).** Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине(нагимнастическомматеилинаковрике).Ногизафиксированыилиудерживаютсяпартнером,коленисогнуты,рукизаголовойвзамок.Покоманде«Марш!»начинаетсявыполнениеданногоупражнения, 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 вперед 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. Упражнениев ыполняется без маховых движений ногами.

**Прыжкичерезскакалку(девушки).**Исходноеположение:скакалкасзади.Покоманде«Марш!»участник начинаетвращатьскакалкуиперепрыгиваетчерезнееодновременнотолчком обеихногиостанавливаетсяпокоманде«Стоп!».

**Верхняяпередачаволейбольногомячанадсобой**. Стопыпараллельнодругдругунаодномуровнеилиодна стопавпереди, ногисогнутывколенях,туловищеслегка наклонено вперед.Рукисогнутывлоктях,локтислегкаразведены,кистивынесеныпередлицомтак,чтобыбольшие пальцынаходились науровнеглазиотведенывсторону назад.Указательныеибольшиепальцыобеихрукобразуюттреугольник.Кистирукимеютформуовала.Передача выполняетсязасчетсгибанияиразгибанияногируквколенныхилоктевыхсуставах.Высотапередачинеменее1,5 м.

**Нижняяпередачаволейбольногомячанадсобой**. Ногисогнутывколенях,однаногачутьвпереди,туловище наклонено вперед.Рукивлоктевыхилучезапястныхсуставахвыпрямлены, кистисоединены.Передачавыполняетсязасчетсгибанияиразгибанияногвколенномсуставе. Движениярукаминезначительные поамплитуде.Высота отскокамячане менее 1,5 м.

**Верхняяинижняяпередачаволейбольногомяча в парах** выполняетсяна расстоянии4-6 м. друг от друга

**Подачамяча.Нижняяпрямаяподача**.Стоялицомксетке,однаногавпереди,другаясзади.Ногисогнутывколенях,туловищенаклоненовперед.Мячналадони левойрукинауровне поясаиличутьниже.Правуюруку отвести для замаха назад, а левой подбросить вверх не вышеуровняголовы.Ударпомячу выполняетсянапряженной ладонью или кулаком выпрямленной руки на уровнепояса.

**Верхняя прямаяподача**.Стоялицомсетке,игрок поддерживаетмячлевойрукой.Подбросмячанавысоту до1мвышевытянутойруки,почтинадголовой,нескольковпередисебяисодновременнымзамахомбьющейруки. Ударвыполняетсяпомячукистьюиликулакомпоцентру мяча.

**Прямойнападающийудар(юноши**).Технический прием атакующихдействийзаключаетсявтом,чтоигрок перебиваетмячоднойрукой, находящейсявышеверхнего краясетки. Включаетвсебяразбег(состопорящимшагом),прыжок(сзамахомнаудар),ударпомячуиприземление.

**Ведениебаскетбольногомячанаместеивдвижении**.Ведениевыполняетсятолчкамимячакистью.Рука вовремяведениясогнутавлокте,кистьсрасставленными пальцами образует подобие воронки.При ведении мяча, рукасгибаетсяиразгибаетсявлоктевомилучезапястном суставах.Ноги во время ведения полусогнуты, корпус слегканаклоненвперед.Ведениевыполняетсянаместе,по прямой,сизменениемнаправленияискорости,сосменой рук и с изменениемвысоты отскока.

**Бросокмячапослеведениявдвашага**.Еслибросок выполняетсяправой рукой, тоигрок ловит мячс шагом одноименной ноги,затемделаетшаглевойи,оттолкнувшисьею,прыгаетвверх.Вовремявторогошагаипрыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшейточкеподъемавработу включаетсякистьруки, направляющаямячвкорзину.Первыйшагделаетсяшироким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

**Бросокиз-затрехочковойлинии(юноши**)выполняетсяс трехочковойдугиследующимиспособами:или бросокдвумя рукамиотгруди,илибросокдвумяруками надголовой, или бросок одной рукойот плеча.

**Штрафнойбросок**выполняетсяслинииштрафногоброска.

**3.2.РЕЙТИНГОВАЯСИСТЕМАОЦЕНИВАНИЯ**

Рейтинграссчитываютповсемвидамучебнойработы,покаждомуизкоторыхучебнымпланомпредусмотренаитоговаяконтрольнаяточка, точкиввидезачетаили экзамена. Вовсехслучаяхмаксимальнаяоценкапринимается равной100баллам.Пересчетрейтинговойоценкив традиционную5-балльнуюоценку,проставляемуювэкзаменационнуюведомость, зачетнуюкнижку, производится в соответствиисустановленнойшкалой.

Таблица3

**Пересчетрейтинга в5-балльную шкалу оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Интервалбаллов 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 «Физическаякультура»Ri*дис*равен100балламиопределяется в общем случае по фформуле:

*Riдис=Riтек+Riэкз*

где*Riтек*–баллзатекущуюработустудентавтечение семестра;

*Riэкз*–балл*,*полученныйстудентомпри сдаче экзамена.

Изучение дисциплины «Физическая культура» завершаетсязачетом.

Вэтомслучаерейтингподисциплине *Riдис*совпадаетс *Riтек*.Предмет считается усвоенным и проставляетсяотметкаозачете,еслистудентомвыполненывсе текущиеконтрольныеточкиисуммабаллов,набранныхза текущуюработув семестре, не менее60. Физическая культура как учебная дисциплина предмет предусматривает использование дифференцированных методовформобучения.Учебныезанятияпроводятсявтрех учебныхгруппах:основнойиподготовительной, специальной.

Успеваемостьподисциплине«Физическаякультура»прирейтинговойсистемедлястудентов,отнесенных к **основнойи подготовительной** медицинской группеоценивается по четыремсоставляющим:

1.Отношениекобязательнымзанятиям:45-50баллов.При пропускезанятийвычитываетсяусловноеколичествобаллов. Студентампредоставляетсяправоотработки, но получив при этомминус50%баллов.

2.Своевременностьсдачизачетныхнормативов:10-40баллов.Принесвоевременнойсдачеминус50%отрезультатавыполнениянорматива.

3.Участиевспортивно-массовыхмероприятиях:5-10баллов.

4.Значимостьспортивныхдостижений:60-100баллов. Студентынабираютбаллызаучастиевтренировочныхзанятияхи соревнованияхвсоставесборныхкоманд техникума. Вданном случаеотоценкипотремпредыдущимсоставляющимони 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. ИТОГОВАЯАТТЕСТАЦИЯСТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ**

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура»,должен иметь знания, умения и 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 техникум е 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.

Таблица4

**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. ТЕМАТИКАРЕФЕРАТОВДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙМЕДИЦИНСКОЙГРУППЫ ИВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЁННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХЗАНЯТИЙПОФИЗИЧЕСКОЙ 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.Основы теории и методики воспитания физических качеств.

9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

10Физическая культура и здоровый образ жизни.

11.Предупреждение,профилактикаипомощьприлечениинекоторыхзаболеванийстудентов,освобожденныхот 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,егоцелии задачи.

20. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация идр.) 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 менее5-10различныхисточников).

3. Составление библиографии.

4. Обработка и систематизация информации.

5. Разработка плана реферата.

6. Написание реферата.

7. Публичное выступление с результатами исследования.

**4.1.ПРИМЕРНАЯСТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

**Титульный лист** (приложение А).

**Тема** должна отражать характерные черты проблемы. Проблема исследования понимается как категория, означающая не что 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,зачемнеобходимоизучатьданнуюпроблему,почемуэтонадосделатьсегодня,чтомогутдатьрезультатыисследованиядлятеорииипрактики 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…»;«не выявлены…»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.

Правильноеопределениеактуальностисразуориентируетваснавозможныйпутьрешенияпроблемы.

Можно отметить, что на современном этапе весьма актуальными являются исследования, 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, смысловом отношении и 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)исредств 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 изложенана19 страницах,включает 1таблицу и 5 рисунков.

Библиографическийсписоксостоитиз20наименований.

**Основная часть**–каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или о дну 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.

Основнуючастьследуетделитьнаглавыипараграфы. Главыипараграфы(кромевведения,заключения, спискалитературыиприложений)нумеруютсяарабскими цифрами,например:ГЛАВА 1.,1.1.Главыипараграфы должныиметьзаголовки.Заголовкидолжнычеткоикратко отражать содержаниеглав.

Втеоретическойчастинаосновеизучениялитературных источниковотечественныхизарубежныхавторов рассматривается сущностьисследуемойпроблемы,анализируютсяразличныеподходы их решения.

Практическаячастьноситаналитическийхарактер. Вней студентомделаетсяанализисследуемойпроблемы наконкретном примере.Здесьжеразрабатываютсяконкретныепредложения и рекомендации.

Каждаяглававключаетвсебя2-3параграфа,которые должны иметь приблизительно одинаковый объем страниц. Параграфыдолжнызаканчиватьсякраткимивыводами,вконцеглав выводыдолжныбытьболееобширными.

**Выводы**выделяютсяотдельнымзаголовком.

**Заключение–**подводятсяитогиилидаетсяобобщенныйвыводпотемереферата,предлагаютсярекомендации. Заключениедолжнораскрыватьсвязьрассмотреннойтемысболееширокойпроблемнойобластью,т.е.необходимоподтвердитьещеразактуальностьтемысточки зренияперспективдальнейшихисследований.Заключение содержит:

−краткиевыводы по главамосновной части;

−оценкуполнотырешенияпоставленных вовведениизадач;

−перспективыдальнейшегоисследованияпроблемы.

Взаключение помимо формулировки результатов говорится отом,какиевопросыосталисьнеизученными, какие новые исследовательские вопросы возникли в результатеработыив какомнаправленииследуетработать дальше.

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

**4.2ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮРЕФЕРАТА**

Объемрефератаможетколебатьсявпределах10-15 печатныхстраниц; приложенияв объемработы не входят.

Рефератдолженбытьвыполненграмотно,ссоблюдением культуры изложения материала и правильно оформлен.

Обязательно должны быть ссылки на используемуюлитературуисоблюденаалфавитнаяпоследовательность написаниябиблиографическогоаппарата.

Работадолжнабытьнабрананакомпьютеречерез полторамежстрочных интервала, шрифтом «TimesNewRoman», размер шрифта 14, печатать следует на одной сторонелистаформата А 4 (210х297 мм).

Текстработыследуетпечатать,соблюдаяследующиеразмерыполей:левое –30мм,правое–10мм,нижнее и верхнее– 20 мм. Наоднойстраницесплошноготекстадолжнобыть 28-30строк.

Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами,соблюдаясквознуюнумерациюповсемутексту. Номерстраницыпроставляетсявправомверхнемуглубез точки в конце.

Титульныйлист и оглавлениевключаютсявобщую нумерациюстраниц.Номерстраницынатитульномлисте непроставляется.Нумерациястраницначинаетсястретьей. Иллюстрации,таблицы,расположенныенаотдельных листах, включаютсявобщую нумерациюстраниц.

Заголовки глав,атакжеслова«ВВЕДЕНИЕ»,«ЗАКЛЮЧЕНИЕ»следуетрасполагатьвсерединестрокибез точкивконцеипечатать,неподчеркивая,отделяяоттекстаодниммежстрочныминтервалом.Переносысловвзаголовках не допускаются. Каждая глава, «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «ОГЛАВЛЕНИЕ», «СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ»начинаютсяс новой страницы.

Параграфы продолжаютсяпотексту,отделяясьот предыдущего одним межстрочным интервалом. Заглавие первогопараграфаотназванияглавымежстрочныминтерваломнеотделяется.Основнойтекстотзаглавияпараграфатакжеотделятсяодниммежстрочныминтервалом.

Вработедопускаютсявыделениятолько*курсивом* или**жирным** шрифтом, подчеркивание– запрещается.

**4.3ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙМАТЕРИАЛ**

Навсеиллюстрациидолжныбытьданыссылкив работе.

***Рисунки*** (чертежи, графики, схемы, диаграммы) следует располагатьвработенепосредственнопослетекста,вкоторомониупоминаютсявпервые,илинаследующейстранице,есливуказанномместеонинепомещаются. Рисунокдолжениметь название,котороепомещаютпод ним.Принеобходимостиперед названиемрисункапомещают поясняющиеданные.

Рисунки следует нумеровать арабскими цифрами порядковойнумерациейвпределахвсейработы(ПриложениеE).Есливработетолькооднаиллюстрация,еенумеровать не следует и слово «Рисунок» под ней не пишут.

Цифровойматериалрекомендуетсяпомещатьвработеввиде***таблиц*.**Таблицуследуетрасполагатьвработе непосредственнопослетекста,вкоторомонаупоминается впервые, или на следующей странице. На все таблицы должныбытьссылкив тексте.Таблицыследуетнумероватьарабскимицифрамипорядковойнумерациейвпределахвсейработы.Номерследует размещатьвлевомверхнемуглунадзаголовкомтаблицыпослеслова«Таблица». Допускаетсянумерациятаблиц в пределахраздела.

Есливработеоднатаблица,еененумеруютислово «Таблица»не пишут.

Каждая таблицадолжнаиметьзаголовок,который помещаетсянижеслова«Таблица».Слово«Таблица»изаголовокначинаетсяспрописнойбуквы.

Точкавконцезаголовкане ставится.

Заголовкиграфтаблицыдолжныначинатьсяспрописныхбукв иуказываютсяв единственномчисле.

Таблицуследуетразмещатьтак,чтобычитатьеебез поворотаработы;еслитакоеразмещениеневозможно,таблицурасполагаюттак,чтобыееможнобылочитать,поворачиваятаблицупочасовойстрелке.

Припереносетаблицыголовкутаблицыследует повторитьинаднейсправаразместитьслова«Продолжение таблицы» суказаниемееномера.Еслиголовкатаблицы велика,разрешаетсяеенеповторять:вэтомслучаеследует пронумероватьграфыи повторитьихнумерациюнаследующей странице. Заголовоктаблицы не повторяют.

Разделять заголовки и подзаголовки боковика и граф диагональными линиями не разрешается. Если все показатели, приведенныевтаблице,выраженыводнойи тойжеединице,тоееобозначениепомещаетсянадтаблицей справа.

Заменять кавычками повторяющиеся в таблице цифры, математическиезнаки,знакипроцента,обозначения нормативныхдокументов не допускается.

Приналичиивтекстенебольшогопообъемуцифрового материалаегонецелесообразнооформлятьтаблицей,аследует даватьввидевывода(текста),располагая цифровыеданныев колонки.

ПримерыоформлениятаблицприведенывПриложенииE.

Ссылкинатаблицы,рисунки,приложенияберутсяв круглыескобки.Приссылкахследуетписать:«всоответствиисданными таблицы5»либо(таблица…),«поданнымрисунка3»либо(рисунок4),«всоответствиисприложением «А» либо (приложениеB), «…по формуле(3)».

**4.4БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕССЫЛКИ**

Существует несколько видов библиографических ссылок:

−внутритекстовые ссылки,когдаисточникуказываетсяв скобкахнепосредственноза цитатой;

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

Каждыйвидссылокимеетсвоиправила оформления,которыенеобходимособлюдать,иначемогут возникнутьтрудности в пониманиитекста.

Принаписаниирефератастудентучастоприходится обращатьсякцитированиюработразличныхавторов,использованию статистического материала. В этом случае необходимооформлять ссылкунатот или иной источник.

Кромесоблюдения основных правил цитирования (нельзя вырывать фразы из текста, искажать его произвольнымисокращениями),следуеттакжеобратитьвнимание на точное указание источников цитат.

Вподстрочных ссылках в конце цитаты ставится цифра, котораяобозначаетпорядковыйномерцитатына даннойстранице.Внизустраницыподчертой,отделяющей сноску(ссылку)оттекста,этотномерповторяетсяизаним следуетназваниеисточника,из котороговзятацитата,с обязательным указанием номера цитируемой страницы. Нумерация ссылок должнабыть постраничной.

1.ВиноградовП.К.Очеркипотеорииправа/П.К.Виноградов. – М.: Юрист, 1996. – С. 31.

2.УголовныйкодексРоссийскойФедерации:Федеральный закон от 13.06.1996 № 63-ФЗ, в редакцииот 26.07.2004

№78-ФЗ // Информационно-правовая система «Гарант» от 15.12.2006.– Ст. 12.

Еслиисточникповторяетсянаэтойжестранице,то второй разназваниеможно неуказывать.

1 ФроммЭ.Иметьилибыть/Э.Фромм.–М.:Наука, 1986.– С. 94.

2Там же. –С.119.

Если врамкахвсейработыиспользуетсяодинисточник определенногоавтора,товторойразназваниеможноне указывать. Следует писать:

3 ФроммЭ.Указ.Соч. –С. 108.

Прииспользованиивнутритекстовыхссылокпосле цитатывквадратныхскобкахуказываетсяномерцитируемогоисточникапоспискулитературы,затем послезапятой приводитсяномерстраницы, накоторойнапечатанцитируемыйфрагмент. Например: [8, с. 31].

Ссылкинахудожественнуюлитературуприводятся в круглых скобках. Например (43, с. 121).

**4.5ОФОРМЛЕНИЕСПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ**

Вособомвниманиинуждаетсяоформлениесписка литературы,которыйявляетсясоставнойчастьюреферата. Этотсписокпомещаетсявконцереферата,после«Заключения»,оформляетсявсоответствиистребованиямиГОСТ 7.8.2.-2001,ГОСТ 7.1.-2003, ГОСТ 7.0.5.-2008 «Библиографическоеописание документа.

Использованные источникирасполагаютсявобщем алфавитномпорядкефамилийавторовизаглавийкниги статей (если автор неуказан).

Минимальное количество использованных источников– 5-10.

Отдельныеобразцы библиографических описаний произведенийвспискахлитературыпредставленывприложении D.

Основныеэлементыбиблиографическогоописания книги приводятсяв следующейпоследовательности:

1– область заглавияи сведенийоб ответственности;

2– область выходныхданных;

3– область физическойхарактеристики.

Пунктуациявбиблиографическомописаниивыполняетдвефункции–обычныхграмматическихзнаковпрепинанияизнаков предписаннойпунктуации,т.е.знаков, имеющихопознавательный характердляобластейиэлементов библиографического описания. Предписанная пунктуация(условныеразделительныезнаки) способствуетраспознаванию отдельных элементов в описаниях на разныхязыкахввыходныхформахтрадиционнойимашиночитаемой каталогизации-записях,представленныхна печатных карточках, в библиографических указателях, списках, наэкранемониторакомпьютераи т.п.

Предписаннаяпунктуацияпредшествуетэлементам иобластямилизаключаетих.Ееупотреблениенесвязано с нормами языка.

В качестве предписанной пунктуации выступают знаки препинанияи математическиезнаки:

.– точкаи тире;

. точка;

, запятая;

: двоеточие;

; точкас запятой;

... многоточие;

/ косаячерта;

// две косыечерты;

[] квадратныескобки.

В конце библиографического описания ставится точка.

Каждойобластиописания,кромепервой,предшествуетзнакточкаитире,которыйставитсяпередпервым элементом области.Еслипервыйэлементотсутствует,то знакточкуитире ставятпередпоследующимэлементом, предписанныйзнаккотороговэтомслучаеопускают.Исключениесоставляютзнакикруглыеиквадратныескобки, которыесохраняютсяи послезнакаобласти.

Есликниганаписана**одним,двумяилитремяавторами**, вописаниедолжновходить:фамилия,инициалы автора;полное названиекниги,двоеточие,видизданияс маленькойбуквы,косая линия,инициалыифамилияответственногозаизданиепослеточкиитире–названиего- рода,вкоторомизданакнига,двоеточие–названиеиздательства(безкавычек),котороееевыпустило,послезапятой–годиздания,послеточкиитире–количествостраниц.

**ПодласыйИ.П.Педагогика.Новыйкурс:учеб - никдлястуд.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.**

Есликнигаиздана**безуказанияавторовилиимеет четырехилиболееавторов**,тоонаописываетсяпод заглавиемкниги.Приэтом, описаниесодержитследующие сведения: заглавие, двоеточие, вид издания с маленькой буквы,послекосойчертыуказываютсятрипервыхавтора ислово«идр.»(либоинициалыифамилияпервогоавтораислово[идр.]),послеточкиитире–названиегорода, последвоеточияназваниеиздательства;после запятой– год издания; послеточки и тире – количествостраниц.

**Педагогика:учеб.пособиедлястуд.пед.уч.за - вед./В.А.Сластенин,И.Ф.ИсаевА.И.Мищенко,Е.Н. Шиянов идр. – М.: Школьная пресса, 2002. – 512 с.**

Длянекоторыхгородовпринятыспециальныесокращениявописании:СПб.(Санкт-Петербург),М.(Москва),Л. (Ленинград),К.(Киев),Мн.(Минск),Ростовн /Д. (Ростов-на-Дону), L. (London), NY. (NewYork).

Прииспользовании**статьиизпериодическогоиздания** необходимо указать фамилию, инициалы автора; названиестатьи,косаячерта,инициалыифамилияавтора; последвухкосыхлиний–названиеиздания(безкавычек), гдеонапомещена;послеточкиитире–годиздания;после точкиитире–номер;послетире–страницы(«С»сбольшой буквы), на которых помещена даннаястатья.

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

**ЗвереваН.Физическаяподготовкастудентов/ Н.Зверева,О.Попова//Теорияипрактикафизической культуры. – 2001. – № 3. – С. 38-40.**

В местных периодических изданиях обязательно указаниенагород или издающуюорганизацию**.**

Прииспользовании**статьиизсборника**необходимо указатьфамилию,инициалыавтора;названиестатьи, косаячерта,инициалыифамилияавтора(авторов);после двухкосыхлиний–названиеиздания(безкавычек),двоеточие,гдеонапомещена,вид издания,косаялиния,инициалыифамилияответственногозаиздание; послеточкии тире–город,двоеточие,название издательства,запятая, годиздания;послетире–страницы(«С»с большойбуквы), на которых помещенаданнаястатья.

**КузнецовЮ.В.Олимпийскиекомитетынашей страны /Ю.В.Кузнецов//Актуальныепроблемыфизическойкультурыиспорта:сб.науч.статей/подред. Г.Л.Драндрова.–Чебоксары:Чувашскийгос.пед.ун-тет, 2010. – С. 172-176.**

Особоевниманиенеобходимообратитьнаправильностьописания**специальныхдокументов(законов,указов, положений,постановлений**идр.).Посленазвания официальногоматериаластавитсядвоеточиеиуказывается,кемпринят (утвержден)данныйзаконодательныйакт, датапринятияиегономер.Обычнотакиематериалыоперативнопечатаютсявгазетах,поэтомудалеенадоуказать, гдеопубликованэтотматериал,т.е.последвухкосыхлиний указывается название газеты, год, номер, число и страницы, гденапечатанэтот документ.

**Концепциямодернизациироссийскогообразованиянапериоддо2010года//БюллетеньМОРФ.–2002.–№ 2. – С. 3-31.**

**ОфизическойкультуреиспортевРоссийской федерации: принятГос. Думой 16 ноября 2007 г. // Российскаягазета. – 2007. – 8 дек. – С. 2-3.**

При**описаниидиссертаций,авторефератовдиссертаций**необходимоуказатьфамилию,инициалыавтора; названиедиссертации,двоеточие,словодис.(сокращенно), пробел,многоточие,виддиссертации,пробел,косаячерта фамилия,имя,отчество полностью,точка,пробел,тире, пробел,город,запятая,пробел,год, точка,пробел,тире, пробел, страницы.

**ШапкинА.В.Регулированиеотношенийвподростковойуличнойсреде :автореф.дис.…канд.соц. наук / ШапкинАндрей Владимирович. – Казань, 2002. –19с.**

**Описание интернет - ресурсов**

ЩедровицкийП.Г.Опространствепроектирования: лекции/П.Г. Щедровицкий[// http://www.shkp.ru/archiv.html](http://www.shkp.ru/archiv.html).

Хуторский А.В. О соотношении личностно-ориентированногоичеловекосообразноготиповобразования: 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 воспитательногоаспектаобразовательного процесса / И.Л.Бондарь и др. // http://www. eidos. ru/journal/2006/0822-10.htm.

**Электронныеиздания**

Даль В.И.ТолковыйсловарьживоговеликорусскогоязыкаВладимираДаля[Электронныйресурс]:подгот.по2-мупеч.изд.1880-1882гг.–Электрон.дан. –М.:АСТ[идр.],1998.–1электрон.опт.диск(CD-ROM) ;12см+ Рук. Пользователя(8 с.). – (Электроннаякнига).

Большойтолковыйсловарьанглийскогоирусского языков [Электронныйресурс]: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.).

**Оформлениесловарей**

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

Словарьсочетаемости слов русского языка / Гос. ин-трус.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**

Приложенияпомещается в конце реферата, после списка литературы на отдельных страницах, которые включаютсявобщуюнумерациюстраниц,новобъемработы не входит. В приложении дается вспомогательный материал: таблицы вспомогательных цифровых данных, инструкции,методический материал,компьютерныераспечатки,иллюстрациивспомогательногохарактера,формы отчетностиидругиедокументы.Еслиприложениймного, они оформляютсяотдельнойкнигой,натитульномлисте которой должно бытьнаписано«Приложения».

**4.7ЗАЩИТА РЕФЕРАТА**

Всвоемвыступлении студент должен отразить:

− актуальностьтемы;

− цель исследования;

− задачиисследования;

− результатыпроведенногоисследования;

− заключение.

Выступление не должно включать теоретические положения,заимствованныеизлитературныхилинормативныхдокументов,ибоонинеявляютсяпредметомзащиты.Особоевниманиенеобходимососредоточитьнасобственныхразработках.

Впроцессевыступлениянеобходимокорректноиспользоватьнаглядныепособия.Онинеобходимыдляусиления доказательностивыводовипредложенийстудента, облегчаютеговыступление.Следуетпомнить–наглядные пособияпризащите необходимыстуденту.Иллюстрации должныбытьпредставленывформепрезентации,созданнойвпрограммеMicrosoftPowerPoint. Содержаниепрезентациисогласовываетсяс руководителем.

**СОСТАВЛЕНИЕПРЕЗЕНТАЦИИ**

**Первый слайд:**

Тема:

ИвановаЕвгенияВладимировна

Преподаватель:ПетроваНатальяИвановна,1кв.к.,

**Второйслайд:** Цель работы.

**Третийслайд:** Задачи работы.

**Четвертыйслайд:** Методы исследования.

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

**Шестой слайд:** Выводы.

**Последнийслайд:** Спасибоза внимание.

Плакаты-иллюстрации, текстыдокладов для защиты могутбытьиспользованывучебномпроцессеивнаучной работе.Рефератымогутбытьизданыспециальнымисборниками.

Самазащитапредставляетсобойчеткорегламентированную процедуру. Сначала защищающийся делает краткоесообщениепотемеработы,вкоторомизлагаются мотивы выбораданнойтемы,цель,задачиисследования, полученныерезультаты,ихобоснованиеивыводы.Навыступление отводится**7минут.**

Послеэтогопроисходитобменмнениямипоповоду работы, в которомтакжемогутпринятьучастиевсежелающие.Онпроходитвформеотдельныхвыступлений.В заключениестудентупредоставляетсявозможностьвкраткойформеответитьна критическиезамечания,высказанныев ходеобсуждения.

Результаты защиты оцениваются дифференцированно, по 5-балльной системе. При определении оценки принимается во внимание общий уровень научно- теоретическойипрактическойподготовкистудента,умение отстаиватьиобосновыватьсвоюпозицию,проводить исследование.

**4.8КРИТЕРИИОЦЕНКИРЕФЕРАТА**

− Актуальностьтемы исследования;

− соответствиесодержаниятеме;

− глубинапроработкиматериала;

− правильностьи полнота использованияисточников;

− соответствиеоформлениярефератастандарту.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представленынасеминарах,научно-практическихконференциях,а такжеиспользоватьсякакзачетныеработыпо пройденнымтемам.

## 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 организация среднего профессионального образования

**«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**РЕФЕРАТ**

**подисциплине: Физическаякультура**

**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)

2012

## 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.