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

«**Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**»

базовой подготовки

Екатеринбург, 2015

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности «**Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**», базовой подготовки, программы учебной дисциплины «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  цикловой комиссией  ОГСЭ и ЕН  Председатель комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Крылова  подпись  Протокол № 9  от «30» мая 2015 г. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по  учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б. Чмель  «30» мая 2015 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 СПО Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, базовой подготовки следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

Специалист по специальности **Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** базовой подготовки должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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; бег 2000 м.–женщины; бег 3000м.–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 (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 | | | | |
| Бросокмячапослеведенияв2 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 10 попыток 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 10 бросков, кол-во попаданий) | 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 10 попыток 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.

**Бег 200, 300, 400, 500м.**Бегнаэтихдистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта. Команды подаются теже, что и на дистанции 100 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 (на гимнастическом матеилинаковрике).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. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

**Прыжкичерезскакалку(девушки).**Исходноеположение:скакалкасзади.Покоманде«Марш!»участник начинаетвращатьскакалкуиперепрыгиваетчерезнееодновременнотолчком 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.Указательныеибольшиепальцыобеихрукобразуюттреугольник.Кистирукимеютформуовала.Передача выполняетсязасчетсгибанияиразгибанияногируквколенныхилоктевыхсуставах.Высотапередачинеменее1,5 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 руками 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 руки 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 1м 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. Включаетвсебяразбег(состопорящимшагом),прыжок(сзамахомнаудар),ударпомячуиприземление.

**Ведениебаскетбольногомячанаместеивдвижении**.Ведениевыполняетсятолчкамимячакистью. Рука вовремя 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,затемделаетшаглевойи,оттолкнувшисьею,прыгаетвверх.Вовремявторогошагаипрыжка 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 трех очковой линии (юноши**) выполняется с трех очковой 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.РЕЙТИНГОВАЯСИСТЕМАОЦЕНИВАНИЯ**

Рейтинграссчитываютповсемвидамучебнойработы,покаждомуизкоторыхучебнымпланомпредусмотренаитоговаяконтрольнаяточка, 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 в 5-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*равен100балламиопределяется в общем случае по формуле:

*Riдис=Riтек+Riэкз*

где*Riтек*–балл за текущую работу студента в течение 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 менее60. Физическая культура как учебная дисциплина предмет предусматривает использование дифференцированных методов форм обучения. Учебные занятия проводятся в трех учебных группах: основной и подготовительной, специальной.

Успеваемостьподисциплине«Физическаякультура»прирейтинговойсистемедлястудентов,отнесенных к **основнойи подготовительной** медицинской группе оценивается по четырем составляющим:

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

2.Своевременностьсдачизачетныхнормативов: 10-40 баллов. При несвоевременной сдаче минус 50% от результата выполнения норматива.

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

4.Значимость спортивных достижений: 60-100 баллов. 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. 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 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 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…» и т.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…и т.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.

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.

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 2-3 параграфа, 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–п**одводятся 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 сточки 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.

**4.2ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮРЕФЕРАТА**

Объемрефератаможетколебатьсявпределах10-15 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,атакжеслова«ВВЕДЕНИЕ»,«ЗАКЛЮЧЕНИЕ»следуетрасполагатьвсерединестрокибез точкивконцеипечатать,неподчеркивая,отделяяоттекстаодниммежстрочныминтервалом.Переносысловвзаголовках 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 так же отделятся одним межстрочным интервалом.

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

**4.3ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙМАТЕРИАЛ**

На все иллюстрации должны быть даны ссылки в работе.

***Рисунки*** (чертежи, графики, схемы, диаграммы) следует располагатьвработенепосредственнопослетекста,вкоторомониупоминаютсявпервые,илинаследующейстранице,есливуказанномместеонинепомещаются. Рисунок должен иметь название, которое помещают под ним. При необходимости перед названием рисунка помещают поясняющие данные.

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

Цифровойматериалрекомендуетсяпомещатьвработеввиде***таблиц*.**Таблицуследуетрасполагатьвработе 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 наследующей 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 в 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…), «поданным рисунка 3» либо (рисунок 4), «в соответствии с приложением «А» либо (приложение B), «…по формуле(3)».

**4.4БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕССЫЛКИ**

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

2Там же. –С.119.

Если в рамках в сей 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 книги статей (если автор не указан).

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 города, в котором издана книга, двоеточие–название издательства (без кавычек), которое ее выпустило, после запятой–год издания, после точки и тире – количество страниц.

**ПодласыйИ.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 «и др.»(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.**

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

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.**

**Зверева Н. 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 **стать и 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 тире–город, двоеточие, название издательства, запятая, год издания; после тире–страницы(«С» с большой буквы), на которых помещена данная статья.

**Кузнецов Ю.В. Олимпийские комитеты нашей страны /Ю.В.Кузнецов//Актуальныепроблемыфизическойкультурыиспорта:сб.науч.статей/подред. Г.Л. Драндрова. – Чебоксары:Чувашскийгос.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 2010 года//Бюллетень МОРФ.–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**описаниидиссертаций,авторефератовдиссертаций**необходимоуказатьфамилию,инициалыавтора; название диссертации, двоеточие, слово дис. (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.

**Шапкин А.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.

Бондарь И.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 великого русского языка Владимира Даля[Электронный ресурс]: подгот. по2-мупеч.изд.1880-1882гг.–Электрон. дан. –М.:АСТ [и др.],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): Europa House,[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 «Издательство АСТ-ЛТД», 1997. – 608 с.

Словарь сочетаемости слов русского языка / Гос. ин-трус.яз.им. А.С. Пушкина; П.Н. Денисов [и др.];под ред. П.Н. Денисова, В.В. Морковкина. –М.: ООО«Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. –816 с.

**4.6ОФОРМЛЕНИЕПРИЛОЖЕНИЙ**

Приложения помещается в конце реферата, после списка литературы на отдельных страницах, которые включаются в общую нумерацию страниц, нов 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,заимствованныеизлитературныхилинормативныхдокументов,ибоонинеявляютсяпредметомзащиты.Особоевниманиенеобходимососредоточитьнасобственныхразработках.

Впроцессевыступлениянеобходимокорректноиспользоватьнаглядныепособия.Онинеобходимыдляусиления доказательности выводов и предложений студента, облегчают его выступление. Следует помнить – наглядные пособия при защите необходимы студенту. Иллюстрации должныбытьпредставленывформепрезентации,созданнойвпрограммеMicrosoftPowerPoint. 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 **7 минут.**

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 организация среднего профессионального образования

**«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)

2015

## 6.Информационные источники

**Основные источники:**

1. Ильинич В.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 не физкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.