

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ
ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор БИТУ

Е.В. Кузнецова

«23» мая 2024



Рабочая программа дисциплины **СГ.04 Физическая культура**

Закреплена за кафедрой **ПЦК Башкирский институт технологий и управления (филиал)**

Специальность: **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

Квалификация **Техник по компьютерным системам**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **172 часов**

Часов по учебному плану **172**

 в том числе:

 контактная работа **172**

 самостоятельная работа **0**

Виды контроля в семестрах:

Зачет - 3,4,5,6,7

Зачет с оценкой - 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость, часов												Итого
	семестр 3		семестр 4		семестр 5		семестр 6		семестр 7		семестр 8		
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	
Практические	34	34	36	36	26	26	38	38	20	20	18	18	172
Контактная работа	34	34	36	36	26	26	38	38	20	20	18	18	172
Сам. работа													
Часы на контроль													

Разработчик(и):

Преподаватель Кризская Л.В

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы (приказ Минобрнауки России от 25.05.2022 г. № 362)

Разработана на основании учебного плана, утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО "МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)" от 28.03.2024 протокол №9.

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: | ОГСЭ

Дисциплина Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла и обязательна для изучения.

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Базовые дисциплины
2	Русский язык
3	Литература
4	История
5	Обществознание
6	География
7	Иностранный язык
8	Физическая культура
9	Основы безопасности и защиты Родины
10	Химия
11	Биология
12	Профильные дисциплины
13	Математика
14	Физика

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Безопасность жизнедеятельности
---	--------------------------------

2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

2.1	Знать:
2.1.1	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном
2.1.2	развитии человека;
2.1.3	- основы здорового образа жизни;
2.1.4	- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для
2.1.5	специальности;
2.1.6	- средства профилактики перенапряжения
2.1.7	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности
2.1.8	личности; основы проектной деятельности.
2.2	Уметь:
2.2.1	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления
2.2.2	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
2.2.3	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной
2.2.4	деятельности;
2.2.5	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для
2.2.6	данной специальности
2.2.7	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами,
2.2.8	руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов, тем и содержание занятий /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов/ в том числе	Компетенции	Форма текущего контроля
	1. Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности				
1. 1	Тема 1.1 Средства физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Содержание: Техника безопасности на занятиях физической культуры. Основы здорового образа жизни. Комплекс "Готов к труду и обороне"(ГТО). Общеразвивающие упражнения: отдельным и поточным способом, с предметами, с отягощениями, в парах и т.д.. Оздоровительные комплексы физического воспитания. Комплекс упражнений для формирования осанки, снижения массы тела, укрепления мышц спины. Организационно-методическое занятие со студентами (построения, перестроения, передвижение строем, выполнение строевых команд, строевых упражнений). Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, оздоровительные комплексы упражнений, строевые упражнения, команды, построения и перестроения. Владеть: методикой проведения общеразвивающих упражнений, оздоровительных комплексов. /Пр/	3	22/0	ОК 04,ОК 06,ОК 08	устный опрос, тестирование
1. 2	Тема 1.2 Общая физическая подготовка. Содержание: Методы оценки развития гибкости, силы, выносливости. Упражнения на гибкость, растяжки парные и групповые, на силу, на выносливость. Уметь: подбирать упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости Владеть: техникой выполнения упражнений на гибкость, силу, выносливость /Пр/	3	12/0	ОК 04,ОК 06,ОК 07,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента
	2. Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности				
2. 1	Тема 2.1 Лыжная подготовка. Содержание: Основы техники классических лыжных ходов. Техника переменных и одновременных лыжных ходов. Передвижение попеременными, одновременными лыжными ходами. Основы техники конькового хода. Техника полу конькового и конькового лыжного хода. Передвижение коньковым ходом в лыжной подготовке. Спуски и подъемы в лыжной подготовке. Спуски в разных стойках, подъемы разными способами. Тактика бега в лыжной подготовке. Бег на лыжах, переход схода на ход. Уметь: выполнять передвижение классическими лыжными ходами, коньковым ходом, спуски и подъемы разными способами. Владеть: техникой классических лыжных ходов, техникой конькового хода, техникой спусков и подъемов, тактикой бега в лыжной подготовке. /Пр/	4	20/0	ОК 04,ОК 06,ОК 07,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента
2. 2	Тема 2.2 Гимнастика Содержание: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Индивидуальные и групповые комплексы производственной гимнастики. Акробатические упражнения в гимнастики. Перекаты, кувырки вперед, назад из различных исходных положений. Выполнение	4	16/0	ОК 04,ОК 06,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента

	<p>комплексов акробатических упражнений. Опорные прыжки в гимнастике. Техника прыжков через гимнастические снаряды различными способами. Выполнение прыжков через гимнастические снаряды.</p> <p>Уметь: выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Владеть: техникой выполнения акробатических упражнений и техникой опорных прыжков в гимнастике.</p> <p>/Пр/</p>				
2. 3	<p>Тема 2.3 Легкая атлетика. Содержание: Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. Прыжки и прыжковые упражнения. Уметь: выполнять технику прыжков, бега на короткие и средние дистанции. Владеть: методикой самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.</p> <p>/Пр/</p>	5	26/0	ОК 04,ОК 06,ОК 07,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента
2. 4	<p>Тема 2.4 Баскетбол Содержание:Ведение мяча на месте в баскетболе. Ведения мяча правой, левой рукой в различной стойке. Ведение мяча в движении в баскетболе. Ведения мяча правой, левой рукой в различной стойке, в движении. Передачи мяча в баскетболе. Техника передачи мяча на месте и в движении в баскетболе. Способы ловли и передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в баскетболе. Техника бросков мяча с места и в движение в баскетболе. Броски мяча в корзину с различных точек. Тактика игры в баскетболе. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные действия. Двухсторонняя игра в баскетболе. Жесты судий в баскетболе. Уметь: выполнять ведение, бросок мяча на месте и в движении, передачу мяча различными способами. Владеть: техникой передачи, ведения и броска мяча, тактикой игры в нападении и в защите, жестами судей</p> <p>/Пр/</p>	6	26/0	ОК 04,ОК 06,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента
2. 5	<p>Тема 2.5 Футбол. Содержание: прием мяча, передача мяча, ввод мяча в игру, технические и тактические действия игры в футбол. Уметь: выполнять технику подачи, передачи и приема мяча в футболе. Владеть: методикой составления самостоятельных занятий по футболу</p> <p>/Пр/</p>	6	12/0	ОК 04,ОК 06,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента
2. 6	<p>Тема 2.6 Волейбол. Содержание: прием мяча, передача мяча, подача мяча, технические и тактические действия игры в волейбол. Уметь: выполнять технику подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Владеть: методикой составления самостоятельных занятий в волейболе.</p> <p>/Пр/</p>	7	20/0	ОК 04,ОК 06,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента
2. 7	<p>Тема 2.7 Русская лапта. Содержание: прием мяча, передача мяча, ввод мяча в игру, технические и тактические действия игры в русской лапте. Уметь: выполнять технику подачи, передачи и</p>	8	18/0	ОК 04,ОК 06,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня

	приема мяча в русской лапте. Владеть: методикой составления самостоятельных занятий по русской лапте. /Пр/				физической подготовленности студента
3. Зачет с оценкой					
3. 1	Зачет с оценкой. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /ЗаО/	8	0/0	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	вопросы к зачету, тестирование

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценочные средства текущего контроля успеваемости:

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

Тема 1.1 Средства физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

1. Что такое ЗОЖ?
2. Что такое ГТО?
3. Перечислите строевые упражнения?
4. Назовите строевые команды для построения в одну шеренгу.
5. Какие общеразвивающие упражнения вы знаете?
6. Назовите виды закаливания?
7. Перечислите основные нормативы из комплекса ГТО.
8. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой.
9. С какими предметами можно выполнять общеразвивающие упражнения?
10. Назовите упражнения для формирования осанки.

Тема 1.2 Общая физическая подготовка.

1. Что такое физические качества?
2. Перечислите основные физические качества.
3. Назовите виды выносливости.
4. Какие виды гибкости вы знаете?
5. Перечислите виды силы.
6. Дайте определение физическому качеству быстрота.
7. Что такое ловкость?
8. Какие упражнения используют для развития гибкости?
9. Какие упражнения используют для развития силы?
10. Что такое пассивная гибкость?

Тема 2.1 Лыжная подготовка.

1. Перечислите классические ходы в лыжной подготовке.
2. Какие виды соревнований по лыжным гонкам вы знаете?
3. Назовите виды подъемов в лыжной подготовке.
4. Как нужно подбирать лыжные палки и лыжи?
5. Опишите технику конькового хода.
6. Какой ход в лыжной подготовке самый быстрый?
7. При каких погодных условиях можно заниматься лыжной подготовкой?
8. Перечислите форму одежды для занятий лыжной подготовки.
9. Как выполняются одновременные лыжные ходы?
10. Перечислите технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Тема 2.2 Гимнастика

1. Какие виды гимнастики вы знаете?
2. Что такое кувырок?
3. Перечислите прикладные виды гимнастики?
4. Какие основные физические качества развивает гимнастика?
5. Опишите правила проведения соревнований по художественной гимнастике.
6. Что такое "мост" в гимнастике?
7. Назовите гигиенические требования к занятиям гимнастикой.
8. Какие виды прыжков в гимнастике вы знаете?
9. Перечислите виды спортивной гимнастики.
10. Сколько фаз в опорном прыжке через козла?

Тема 2.3 Легкая атлетика

1. Какие виды легкой атлетики вы знаете?
2. Перечислите виды стартов в легкой атлетике.
3. Сколько фаз в прыжке с разбега?
4. Назовите короткие дистанции в легкой атлетике.
5. Какие виды прыжков вы знаете?
6. Что такое метание? назовите виды метания.
7. Перечислите средние дистанции в легкой атлетике.
8. Что такое спринт?
9. Назовите дистанцию марафона.
10. Как называется бег по пересеченной местности?

Тема 2.4 Баскетбол

1. Объясните правило 3-х секунд.
2. Что такое бросок в баскетболе?
3. Какие виды ведения вы знаете?
4. В каком году основана игра в баскетбол?
5. В каком городе зародилась игра в баскетбол?
6. Перечислите виды нарушений в игре баскетбол.
7. Объясните правило 24 - х секунд?
8. Сколько времени дается для вывода мяча из своей зоны в зону противника?
9. Что такое пробежка?
10. Сколько очков засчитывают при штрафном броске?

Тема 2.5 Футбол

1. Назовите основную документацию при проведении соревнований по футболу.
2. Какие приемы мяча вы знаете?
3. В каком году зародился футбол?
4. Назовите родину футбола.
5. Какие нарушения бывают в футболе?
6. Сколько очков засчитывают при забитом мяче?
7. Какой инвентарь используют для игры в футбол?
8. Какая форма должна быть у футболистов?
9. Какие современные команды по футболу вы знаете?
10. В каких случаях пробивается пенальти?

Тема 2.6 Волейбол

1. Назовите основную документацию при проведении соревнований по волейболу.
2. Какие приемы мяча вы знаете?
3. В каком году зародился волейбол?
4. Какие нарушения бывают в волейболе?
5. Сколько очков засчитывают при забитом мяче?
6. Сколько касаний мяча разрешено сделать одной команде при приеме мяча?
7. Через что играют в волейбол?
8. Какая форма должна быть у волейболиста?
9. Какие современные команды по волейболу вы знаете?
10. Объясните нарушение заступ.

Тема 2.7 Русская лапта

1. Назовите основную документацию при проведении соревнований по русской лапте.
2. Какие приемы мяча вы знаете?
3. В каком году зародилась русская лапта?
4. Что такое свеча?
5. Какие нарушения бывают в русской лапте?
6. Сколько очков засчитывают при забитом мяче?
7. Какой инвентарь используют для игры в русскую лапту?
8. Какая форма должна быть у игрока по русской лапте?
9. До какого счета ведется игра?
10. Что такое осаливание?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Тема 1.1 Средства физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

1. Физическая подготовленность характеризуется:
 - а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;
 - б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата;
 - в) пропорциональным телосложением, нормой жира отложения;
 - г) уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.
2. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:
 - а) преобразование собственных возможностей;
 - б) приспособление к окружающим условиям;
 - в) изменение внешнего мира, окружающей среды;
 - г) физическое воспитание.

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:

- а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) в создании специфических духовных ценностей.

4. Вставьте пропущенное слово:

Основным средством физического воспитания является _____.

5. Вставьте пропущенное слово:

Физическое развитие - это процесс становления, формирования и изменения в жизни человека морфофункциональных свойств его _____.

6. Вставьте пропущенное слово:

Результатом физической подготовки является физическая _____.

7. Вставьте пропущенное слово:

Техника физического упражнения - это наиболее эффективный способ выполнения _____ действия.

8. Автор первой системы физического образования, построенной на данных биологической и педагогической наук:

- а) Бирзин Б.К.;
- б) Лесгафт П.Ф.;
- в) Гориневский В.В.;
- г) Бутовский А.Д..

9. Что такое «двигательный навык»:

- а) уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения;
- б) уровень и степень физической подготовленности;
- в) уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях;
- г) целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача.

10. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- а) оздоровительных задач;
- б) образовательных задач;
- в) воспитательных задач;
- г) всех вышеперечисленных.

Тема 1.2 Общая физическая подготовка.

1. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

- а) физическую подготовленность студента;
- б) физиологическую подготовленность студента;
- в) психическую подготовленность студента;
- г) психо-физиологическую подготовленность студента.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

- а) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- в) процесс овладения умением расслабляться;
- г) процесс оздоровления физической патологией.

3. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:

- а) закрепощение мышц;
- б) расслабление мышц;
- в) увеличение массы мышц;
- г) сокращение мышечных волокон.

4. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость

5. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением;
- б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- в) бег по пересеченной местности;
- г) разбег перед прыжком.

6. Перечислите главные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

7. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

- а) наклон вперед из положения стоя;
- б) наклон вперед из положения лежа;

- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - г) подъем туловища из положения лежа на спине.
8. Основными признаками физического развития являются
- а) антропометрические показатели;
 - б) социальные особенности человека;
 - в) особенности интенсивности работы;
 - г) активная работоспособность.
9. Выносливость – это
- а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
 - г) способность выполнять двигательное действие с большой амплитудой.
10. Гибкость - это
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
 - в) способность выполнять двигательное действие с большой амплитудой;
 - г) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени.

Тема 2.1 Лыжная подготовка.

1. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке:
- а) до -15°C
 - б) до -21°C
 - в) до -18°C
2. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах:
- а) зигзагом
 - б) наискось
 - в) прямо
3. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:
- а) на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода
 - б) на 40—50 см короче, чем лыжи для классического хода
 - в) длина лыж не имеет значения
4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:
- а) коньковый
 - б) классический
 - в) одновременно
5. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:
- а) соревновательный метод
 - б) сочетание нагрузки и отдыха
 - в) переменный метод
6. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:
- а) торможение боковым соскальзыванием
 - б) торможение «упором»
 - в) торможение «полуплугом»
7. Высота лыжных палок при классическом ходе:
- а) рост ученика
 - б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика
 - в) до уровня плеч ученика
8. Длина лыж при классическом ходе:
- а) до уровня глаз ученика
 - б) рост с вытянутой рукой
 - в) рост ученика
9. Какого поворота на лыжах нет:
- а) поворота «полуплугом»
 - б) поворота на месте махом
 - в) поворота переступанием
10. Какой лыжный ход самый скоростной:
- а) одновременный одношажный
 - б) попеременный двухшажный
 - в) одновременный двухшажный

Тема 2.2 Гимнастика

1. Что называют атлетической гимнастикой?
- а) один из методов развития умственной активности;
 - б) основное средство развития ловкости;
 - в) метод развития скорости;
 - г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.
2. Что означает слово «гимнастика»?
- а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития

физических данных;

б) популярный вид спорта;

в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

г) способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Утренняя гимнастика это –?

а) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;

б) элемент двигательной активности;

в) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;

г) разминка для мышц и суставов.

4. К спортивным видам гимнастики относят:

а) акробатическая;

б) цирковая;

в) атлетическая;

г) уличная.

5. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

а) сила;

б) скорость;

в) красота;

г) стройность.

6. Что называют стретчингом?

а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;

б) виды упражнений на брусьях;

в) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;

г) ряд акробатических упражнений.

7. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

а) наклоны в положении сидя;

б) наклоны в положении лежа;

в) наклоны в положении стоя;

г) сгибание рук и ног в положении лежа.

8. Классификация видов гимнастики:

а) тренировочные;

б) развивающие;

в) основные;

г) оздоровительные, развивающие, спортивные.

9. Вис это –?

а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч (+);

б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;

в) способ удерживания на снаряде;

г) хват сверху на ширине плеч.

10. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

а) округлая спина;

б) резкий толчок;

в) группировка;

г) опора о мат.

Тема 2.3 Легкая атлетика

1. Что такое кросс?

а) бег с ускорением;

б) бег по искусственной дорожке стадиона;

в) бег по пересеченной местности;

г) разбег перед прыжком.

2. Что в легкой атлетике делают с ядром?

а) метают;

б) бросают;

в) толкают;

г) запускают.

3. Королевой спорта называют:

а) легкую атлетику;

б) художественную гимнастику;

в) синхронное плавание;

г) футбол.

4. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

а) бег на 5000м;

б) бег на 100м;

в) кросс;

г) марафонский бег.

5. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:

а) отборочные и квалификационные;

- б) первенства и чемпионаты;
 - в) личные, командные и лично-командные;
 - г) только командные.
6. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
- а) Бег;
 - б) Прыжки;
 - в) Поднятие тяжестей;
 - г) Метание.
7. Протяженность марафонской дистанции:
- а) 37 км 100 м;
 - б) 42 км 195 м;
 - в) 50 км 170 м;
 - г) 54 км 230 м.
8. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
- а) Разбег, отталкивание, полет, приземление;
 - б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
 - в) Разбег, подпрыгивание, приземление;
 - г) Разбег, толчок, приземление.
9. Выберите ряд, в котором перечислены упражнения, входящие в виды легкой атлетики:
- а) Бег, ходьба, прыжок, метания, многоборья;
 - б) Спортивный шаг, спортивные игры;
 - в) Подвижные игры, плавание;
 - г) Плавание.
10. В каком ряду верно указаны фазы бега на короткие дистанции?
- а) стартование, разгон, финиширование, старт;
 - б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
 - в) набор скорости, финиш;
 - г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

Тема 2.4 Баскетбол

1. В каком году был изобретён баскетбол:
- а) 1891;
 - б) 1900;
 - в) 1918;
 - г) 1895.
2. Кто изобрёл баскетбол:
- а) Чемберлен;
 - б) Нейсмит;
 - в) Коннолли;
 - г) Куппер.
3. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
- а) 6;
 - б) 10;
 - в) 5;
 - г) 4.
4. Размеры баскетбольной площадки:
- а) 12 м. X 24 м.;
 - б) 9 м. X 18 м.;
 - в) 14 м. X 26 м.;
 - г) 15 м X 28 м.
5. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
- а) 300 см.;
 - б) 305 см.;
 - в) 260 см.;
 - г) 315 см.
6. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
- а) 3;
 - б) 2;
 - в) 4;
 - г) ни одного.
7. Продолжительность игры в баскетбол:
- а) 4 тайма по 15 минут;
 - б) 4 тайма по 10 минут;
 - в) 2 тайма по 20 минут;
 - г) 2 тайма по 45 минут.
8. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:
- а) 3 очка;
 - б) 2 очка;

- в) 1 очко;
г) 4 очка.
9. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:
а) 5;
б) 4;
в) 3;
г) 2.
10. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
а) 5 сек.;
б) 3 сек.;
в) 7 сек;
г) 8 сек.

Тема 2.5 Футбол

1. Как переводится слово «футбол»?
а) нога + мяч;
б) ступня + мяч;
в) бить + мяч;
г) пинать + мяч.
2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?
а) Англия;
б) Испания;
в) СССР;
г) Уругвай.
3. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?
а) 140 м;
б) 120 м;
в) 110 м;
г) 100 м.
4. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?
а) 90 м;
б) 85 м;
в) 80 м;
г) 75 м.
5. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?
а) торцевая линия;
б) поперечная линия;
в) боковая линия;
г) линия ворот.
6. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?
а) 15 м;
б) 15,5 м;
в) 16 м;
г) 16,5 м.
7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?
а) внутри дуги голкипер может играть руками;
б) внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела;
в) при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги;
г) с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.
8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?
а) 4;
б) 6;
в) 8;
г) 10.
9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?
а) 7,12 м;
б) 7,22 м;
в) 7,32 м;
г) 7,42 м.
10. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?
а) 2,14 м;
б) 2,24 м;
в) 2,34 м;
г) 2,44 м.

Тема 2.6 Волейбол

1. Укажите полный состав волейбольной команды:
а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;

- б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
 - в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
 - г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач.
2. Слово «волейбол» означает:
- а) скользящий мяч;
 - б) удар с лету;
 - в) прыгающий мяч;
 - г) летающий мяч.
3. Размеры игрового поля в волейбол:
- а) 15x30;
 - б) 12x24;
 - в) 9x18;
 - г) 10x20.
4. Высота сетки у мужчин:
- а) 2.43;
 - б) 2.50;
 - в) 2.20;
 - г) 2.40.
5. Высота сетки у женщин:
- а) 2.34;
 - б) 2.14;
 - в) 2.24;
 - г) 2.00.
6. Во время игры команда получает очко если:
- а) мяч попал в сетку;
 - б) мяч вылетел в аут;
 - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника;
 - г) мяч попал в судью.
7. Во время игры команда получает очко если:
- а) команда соперника совершает ошибку;
 - б) мяч попал в сетку;
 - в) мяч вылетел в аут;
 - г) все верно.
8. Партия считается выигранной, если:
- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка;
 - б) команда первая набирает 30 очков;
 - в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка;
 - г) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 1 очко.
9. Касание мяча на площадке разрешено:
- а) 2 раза;
 - б) 3 раза;
 - в) 1 раз;
 - г) 4 раза.
10. Игра в волейболе начинается с:
- а) переброса;
 - б) подачи;
 - в) передачи;
 - г) розыгрыша в середине площадки.

Тема 2.7 Русская лапта

1. Сколько игроков максимально может играть в защите?

- а) 6;
- б) 5;
- в) 7;
- г) 4.

2. Что должен сделать атакующий игрок после успешного удара по мячу?

- а) Попытаться перебежать через поле за линию города или кона.
- б) Попытаться перебежать поле за боковую линию аута.
- в) Попытаться перебежать через линию десяти метровой зоны.
- г) Оставаться на месте.

3. Какое количество очков приносит команде игрок атаки, совершивший в одну сторону за линию кона и вернувшись обратно за линию города?

- а) 3 очка;
- б) 4 очка;
- в) 5 очка;
- г) 2 очка.

4. Какой формы игровая площадка?

- а) Круглая;

- б) Квадратная;
 - в) Прямоугольная;
 - г) Овальная.
5. На каких площадках разрешено проводить соревнования?
- а) На площадках с искусственным газоном
 - б) На асфальте
 - в) На траве.
6. Лапта проводится на площадке, имеющей форму:
- а) прямоугольника.
 - б) квадрата.
 - в) треугольника.
 - г) ромба.
7. Размеры площадки для игры в лапту.
- а) 30-40 метров в длину, 10-15 в ширину;
 - б) 40-55 метров в длину, 25-40 в ширину;
 - в) 60-80 метров в длину, 40-50 в ширину;
 - г) 65-80 метров в длину, 40-60 в ширину.
8. Длина биты должна быть:
- а) 40-50см.
 - б) 60-110см.
 - в) 55-20см.
 - г) 120-140см.
9. В лапту играют мячом:
- а) теннисным (большой теннис).
 - б) литым.
 - в) резиновым.
 - г) пластмассовым.
10. Команда состоит из:
- а) 6 игроков.
 - б) 4 игроков.
 - в) 9 игроков.
 - г) 10 игроков.

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА

Тема 1.2 Общая физическая подготовка.

1. Тестирование силы: подтягивание в висе на перекладине, количество раз, (юноши выполняют на высокой перекладине, девушки на низкой). Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
2. Тестирование выносливости: 12-минутный беговой тест Купера. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 12 мин. Пройденная им дистанция тщательно измеряется. Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по разработанной К. Купером специальной шкале.
3. Тестирование на ловкость: подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию). Студент принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Студенту предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Тема 2.1 Лыжная подготовка.

1. Выполнить передвижение на лыжах классическим ходом на дистанцию 2 км, на время.
2. Выполнить передвижение на лыжах коньковым ходом на дистанцию 2 км, на время.
3. Выполнить передвижение на лыжах смешанными ходами на дистанцию 3 км, на время.

Тема 2.2 Гимнастика

1. Выполнить три кувырка вперед. Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения.
2. Выполнить акробатическое соединение из 3 соединений: перекат в группировке, стойка на лопатках, мост. Студент встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет комбинацию.
3. Тестирование на гибкость: определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

Тема 2.3 Легкая атлетика

1. Тест на выносливость: применяется длительный бег юноши - 3000 м, девушки - 2000 м, испытуемые должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стараясь преодолеть заданное расстояние за минимально возможное время
2. Тестирование прыжков в длину с места: Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).
3. Тестирование метание гранаты на дальность: метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места падения спортивного снаряда.

Тема 2.4 Баскетбол

1. Тестирование бросок со штрафной. Выполняется со штрафной линии 10 бросков, засчитывается количество попаданий.
2. Тестирование свободные броски. Выполняются броски с различных точек, всего 10 бросков, засчитывается количество попаданий.
3. Тестирование ведение мяча змейкой 3X30. Учитывается время, и потеря мяча.

Тема 2.5 Футбол

1. Тестирование бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.
2. Тестирование бег 5x30 м с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.
3. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий);

Тема 2.6 Волейбол

1. Тестирование метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.
2. Тестирование вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток). Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.
3. Тестирование подача на точность. Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

Тема 2.7 Русская лапта

1. Тестирование удары битой способом «сверху» во 2 и 3 зоны. Учащийся производит удары находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 10 попыток (5 в 2-ю зону и 5 в 3-ю зону). 2 и 3 зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 метров от линии дома), удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию («аут»).
2. Тестирование подача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.
3. Тестирование ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.

Оценочные средства промежуточной аттестации:

ПРОМЕЖУТОЧНОЕ КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА (нормативы) Контроль 3 семестр

1. Тестирование силы: подтягивание в висе на перекладине, количество раз, (юноши выполняют на высокой перекладине, девушки на низкой). Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
2. Тестирование выносливости: 12-минутный беговой тест Купера. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 12 мин. Пройденная им дистанция тщательно измеряется. Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по разработанной К. Купером специальной шкале.
3. Тестирование на гибкость: определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).
4. Тестирование на ловкость: подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию). Студент принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно

большее количество раз. Студенту предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

5. Тестирование на быстроту: Бег на 100 м. Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Встав к линии старта, по команде: «МАРШ» пробежать 100 м. В случае падения, срыва и т.п. проверяемого при выполнении контрольного упражнения ему предоставляется дополнительная попытка для повторного выполнения упражнения. В случае повторного падения, срыва и т.п. проверяемого упражнение считается невыполненным.

Контроль 4 семестр

1. Выполнить три кувырка вперед. Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения.

2. Выполнить акробатическое соединение из 3 соединений: перекат в группировке, стойка на лопатках, мост.

Студент встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет комбинацию.

3. Выполнить передвижение на лыжах классическим ходом на дистанцию 2 км, на время.

4. Выполнить передвижение на лыжах коньковым ходом на дистанцию 2 км, на время.

5. Выполнить передвижение на лыжах смешанными ходами на дистанцию 3 км, на время.

Контроль 5 семестр

1. Тестирование выносливости: 12-минутный беговой тест Купера. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 12 мин. Пройденная им дистанция тщательно измеряется. Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по разработанной К. Купером специальной шкале.

2. Тестирование на быстроту: Бег на 100 м. Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Встав к линии старта, по команде: «МАРШ» пробежать 100 м. В случае падения, срыва и т.п. проверяемого при выполнении контрольного упражнения ему предоставляется дополнительная попытка для повторного выполнения упражнения. В случае повторного падения, срыва и т.п. проверяемого упражнение считается невыполненным.

3. Тест на выносливость: применяется длительный бег юноши - 3000 м, девушки - 2000 м, испытуемые должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стараясь преодолеть заданное расстояние за минимально возможное время

4. Тестирование прыжков в длину с места: Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

5. Тестирование метание гранаты на дальность: метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места падения спортивного снаряда.

Контроль 6 семестр

1. Тестирование прыжки со скакалкой. Выполняется на двух ногах, за 30 секунд.

2. Тестирование бросок со штрафной. Выполняется со штрафной линии 10 бросков, засчитывается количество попаданий.

3. Тестирование свободные броски. Выполняются броски с различных точек, всего 10 бросков, засчитывается количество попаданий.

4. Тестирование бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

5. Тестирование бег 5x30 м с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Контроль 7 семестр

1. Тестирование челночный бег 3x10 м. На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 10 м - три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Тестирование прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат

3. Тестирование метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у

линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Тестирование вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток). Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

5. Тестирование подача на точность. Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

Контроль 8 семестр

1. Тестирование удары битой способом «сверху» во 2 и 3 зоны. Учащийся производит удары находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 10 попыток (5 в о 2 -ю зону и 5 в 3-ю зону). 2 и 3 зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 метров от линии дома), удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линии («аут»).

2. Тестирование подача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.

3. Тестирование ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.

4. Тестирование ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 метрах от испытуемого и делает 30 передач ему. Передача партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если мяч учащийся не выронил из рук.

5. Тестирование бросок мяча в цель. Дистанции между учащимся и целью (круг диаметром 1 метр) 10 метров. Дается 10 попыток. Бросок учащийся может производить любым способом.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА С ОЦЕНКОЙ.

1. Назовите особенности физического образования.
2. Определите место физической культуры и спорта в системе общей культуры.
3. Обоснуйте значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Определите основные понятия, термины физической культуры.
5. Перечислите виды физической культуры.
6. Определить социальную роль, функции физической культуры и спорта.
7. Раскрыть понятие: физическая культура личности студента.
8. Проанализируйте организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Обосновать социально-биологические основы физической культуры.
10. Определите физиологическую характеристику и перечислите классификацию физических упражнений.
11. Что такое адаптация и функциональные резервы организма?
12. Назовите функциональные системы организма.
13. Дать характеристику: опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
14. Раскрыть понятие: сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями
15. Охарактеризовать: дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.

Вопросы для проверки обученности уровня "уметь"

1. Определите цель и задачи физического воспитания.
2. Дать характеристику основным физическим качествам.
3. Охарактеризовать общую и специальную физическую подготовку.
4. Проанализировать спортивную подготовку.
5. Дать характеристику двигательным умениям и навыкам.
6. Организовать и структурировать отдельное тренировочное занятие.
7. Определить физические нагрузки и их дозирование.
8. Дать характеристику утомление и переутомление при физической работе.
9. Охарактеризовать физиологические изменения в процессе тренировок.
10. Проанализировать основы методики самомассажа.
11. Анализировать частоту сердечных сокращений при физической нагрузке.
12. Дать характеристику общей и специальной физической подготовки.
13. Как составить и вести дневник самоконтроля студента?
14. Определить базовые направления физиологии физического воспитания и спорта.
15. Организовать самостоятельное занятие физическими упражнениями.

Вопросы для проверки обученности уровня "владеть"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями(выполнить практически конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях физическими упражнениями? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
4. Определите методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
5. При помощи каких тестов определяются развитие силы, выносливости, быстроты?
6. Составьте индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и

восстановительной направленности.

7. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года (обосновать рассказ на собственном примере)?
8. Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
9. Порядок составления упражнений в комплекс для утренней гимнастики с учетом Вашей медицинской группы.
10. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года (обосновать рассказ используя собственный опыт)?
11. Разобрать комплекс физических упражнений, направленных на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
12. Составьте комплекс упражнений утренней гимнастики с учетом заданных условий и характера труда вашей специализации.
13. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
14. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
15. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика самоанализа его данных (на собственном примере)?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

1. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;
- б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата;
- в) пропорциональным телосложением, нормой жираотложения;
- г) уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.

2. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:

- а) преобразование собственных возможностей;
- б) приспособление к окружающим условиям;
- в) изменение внешнего мира, окружающей среды;
- г) физическое воспитание.

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:

- а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) в создании специфических духовных ценностей.

4. Автор первой системы физического образования, построенной на данных биологической и педагогической наук:

- а) Бирзин Б.К.;
- б) Лесгафт П.Ф.;
- в) Гориневский В.В.;
- г) Бутовский А.Д..

5. Что такое «двигательный навык»:

- а) уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения;
- б) уровень и степень физической подготовленности;
- в) уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях;
- г) целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача.

6. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- а) оздоровительных задач;
- б) образовательных задач;
- в) воспитательных задач;
- г) всех вышеперечисленных.

7. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС, в зависимости от возраста и состояния здоровья.

- а) от 90 до 130 уд/мин;
- б) от 100 до 170-180 уд/мин;
- в) от 180 до 220 уд/мин;
- г) от 180 до 250 уд/мин;

8. Укажите объём двигательной активности в неделю, рекомендованный в оздоровительных целях для студентов вузов.

- а) 6-8 ч.;
- б) 8-10 ч.;
- в) 10-14 ч.;
- г) 21-28 ч.;

9. Влияние гиподинамии на мышечную систему?

- а) наблюдается атрофия скелетных мышц, мышцы становятся тоньше;
- б) не наблюдается атрофии скелетных мышц, повышается диаметр мышечных волокон;
- в) наблюдается гипертрофия скелетных мышц, увеличивается диаметр мышечных волокон;
- г) наблюдается повышение в мышцах числа митохондрий;

10. Физиологические процессы преобладающие в восстановительном периоде после физической работы:
- процессы диссимиляции;
 - процессы диффузии;
 - процессы ассимиляции;
 - процессы секреции;
11. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
- Физическим совершенством;
 - Спортивной тренировкой;
 - Физической подготовкой;
 - Нагрузкой.
12. Назовите компонент, не входящий в состав опорно-двигательного аппарата:
- Кости;
 - Костный мозг;
 - Головной мозг;
 - Мышцы;
13. Какой из перечисленных признаков не характеризует двигательный навык?
- выраженная слитность операций при выполнении двигательного действия;
 - избыточная изменчивость техники движения;
 - повышенная устойчивость техники к сбивающим факторам.
 - пониженная устойчивость техники к сбивающим факторам.
14. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...
- биомеханическими характеристиками двигательного действия;
 - закономерностями формирования двигательных навыков;
 - соотношением методов обучения и воспитания;
 - индивидуальными особенностями обучаемого.
15. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:
- анаэробного характера;
 - аэробного характера;
 - аэробно-анаэробного характера;
 - аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера;

Темы индивидуальных проектов, курсовых работ (проектов), индивидуальных заданий на практику:

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

Описание критериев оценивания успеваемости

Перечень знаний, формируемых в рамках изучения дисциплины:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.

Методы оценки	Критерии оценки
Опрос	<p>Оценка «отлично» ставится, если студент:</p> <ol style="list-style-type: none"> полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно. <p>Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:</p> <ol style="list-style-type: none"> излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки. <p>Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p>
Тестирование	<p>Оценка «отлично» ставится, если доля верных ответов составляют от 90% до 100% от общего количества;</p> <p>Оценка «хорошо» ставится, если доля верных ответов составляют от 75% до 90% от общего количества;</p>

	Оценка «удовлетворительно» ставится, если доля верных ответов составляют от 50% до 75% от общего количества; Оценка «неудовлетворительно» ставится, если доля верных ответов составляют менее 50%
Зачет с оценкой	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материала, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично. Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебнопрограммного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если демонстрируются знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических (семинарских) и лабораторных занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на зачете, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей. Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившему самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские, лабораторные занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
Курсовая работа	Оценка «отлично» ставится, если:
Индивидуальный	Оценка «отлично» ставится, если:

Перечень умений, формируемых в рамках изучения дисциплины:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

Методы оценки	Критерии оценки
Экспертное наблюдение за обучающимися на практических занятиях и при выполнении практических работ	Оценка «отлично» - выполнение практической работы в объеме от 90% до 100 %. Оценка «хорошо» - выполнение практической работы в объеме от 70% до 90%. Оценка «удовлетворительно» - выполнение практической работы в объеме от 50% до 70%. Оценка «неудовлетворительно» - выполнение практической работы в объеме менее 50 %.
Курсовая работа	Оценка «отлично» ставится, если:
Индивидуальный	Оценка «отлично» ставится, если:

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

Л.1.1	Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 379 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/949923
Л.1.2	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951558
Л.1.3	Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Аксенов М.О., Жуков О.Ф., Столяр К.Э., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б., Ким Л.Г., Пуховская М.Н., Казакова В.М., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 611 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951602

Л.1.4	Бобков В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/362795
5.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.15	Иванова С. Ю., Сантеева Е. В. Циклические виды спорта: лыжная подготовка [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. - 180 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700750
Л.2.14	Ветрова И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. - 252 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/167659
Л.2.13	Макашова З. Э., Румянцева И. В. Ритмическая гимнастика в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]:практическое пособие. - Санкт-Петербург: БГТУ "Военмех" им. Д.Ф. Устинова, 2019. - 39 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/157089
Л.2.12	Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Волгоград: ВГАФК, 2019. - 160 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/158204
Л.2.11	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тertyчный А. В., Косарев В. А. Легкая атлетика [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. - 156 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711
Л.2.10	Кузнецов В.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 489 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/946245
Л.2.9	Буров А. В., Березина Л. А., Калинин В. Е. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 110 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/158118
Л.2.7	Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол [Электронный ресурс]:. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. - 119 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/112017
Л.2.16	Сысоев А. В., Соболев Д. В., Горлова С. Н., Брюховецкий В. П. Баскетбол [Электронный ресурс]:словарь-справочник. - Воронеж: ВГИФК, 2018. - 185 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/140385
Л.2.6	Базовые виды спорта. Волейбол [Электронный ресурс]:учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. - 64 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/158621
Л.2.5	Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М. Физическая культура. Волейбол [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Новосибирск: НГТУ, 2019. - 80 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/152335
Л.2.4	Лобжа М. Т., Бартунова Н. Г., Верховенко Т. О., Холменко Т. И. Педагогический компендиум теории и практики спортивных игр: волейбол, баскетбол [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург: ПГУПС, 2020. - 44 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/171839
Л.2.3	Смелкова Е. В., Шаламова Г. Г. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 100 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/380666
Л.2.2	Яковлев Б. П., Литовченко О. Г. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 256 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/367391
Л.2.1	Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 346 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/950520
Л.2.8	Синельник Е. В., Руденко И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. - 241 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290
Л.2.17	Ваулина Е. Ю. Футбол [Электронный ресурс]:краткий словарь. - Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. - 288 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/136728

5.2. Перечень программного обеспечения

Microsoft Windows 10

5.3. Перечень информационных справочных систем

"Электронная библиотека учебников"

Электронно-библиотечная система "Юрайт"

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-016 - Учебная аудитория для проведения спортивных занятий : Спортивное оборудование: шведская стенка с комплектом тренажеров, тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр, теннисный стол

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на

протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:

- индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;
- фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;
- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантных задач и упражнений;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- выполнение контрольных работ;
- работу с тестами.

При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако тестирование не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной экономической литературы. Зачет завершает изучение определенного раздела учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать полученные знания в ходе подготовки и сдачи тестирования при ответах на экзаменационные вопросы. Тестирование может проводиться в устной или письменной форме. Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Тестирование проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.

Методические рекомендации по подготовке к зачету

В ходе подготовки к зачету студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные

варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Основной формой в дистанционном обучении является индивидуальная форма обучения. Главным достоинством индивидуального обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также обеспечивает возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности.

При изучении дисциплины используются следующие организационные мероприятия:

- использование возможностей сети «Интернет» для обеспечения связи с обучающимися, предоставления им необходимых материалов для самостоятельного изучения, контроля текущей успеваемости и проведения тестирования;
- проведение видеоконференций, лекций, консультаций, и т.д. с использованием программ, обеспечивающих дистанционный контакт с обучающимся в режиме реального времени.
- предоставление электронных учебных пособий, включающих в себя основной материал по дисциплинам, включенным в ОПОП;
- проведение занятий, консультаций, защит курсовых работ и т.д. на базе консультационных пунктов, обеспечивающих условия для доступа туда лицам с ограниченными возможностями;
- предоставление видеолекций, позволяющих изучать материал курса дистанционно.
- использование программного обеспечения и технических средств, имеющих функции адаптации для использования лицами с ограниченными возможностями.