

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в V семестре**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на выносливость (в течение 2 минут)	III	осн. спец.	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
Вис углом (сек)	III	осн. спец.	7" 6"	6" 5"	5" 4"	4" 3"	3" 2"	-	-	-	-	-
Поднимание и опускание туловища (количество повторений)	III	осн. спец.	-	-	-	-	-	60 50	50 40	40 30	30 20	20 10
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 бросков (количество попаданий)	III	осн. спец.	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (д), подтягивание (ю), (количество повторений)	III	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4
Тест для определения гибкости (см)	III	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	17 15	15 13	13 11	11 9	9 7

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в VI семестре**

Тесты	Курс	Мед. групп па	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 500 м (д.) 1000 м (ю.) (мин,сек)	III	осн. спец.	3.30 3.40	3.40- 3.50	3.50 4.00	4.00 4.10	4.10 4.20	1.56 2.04	2.04 2.12	2.12 2.20	2.20 2.28	2.28 2.36
Прыжки в длину с места (см)	III	осн. спец.	245 240	235 230	225 220	215 210	205 200	185 180	180 175	175 170	170 165	165 160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	III	осн. спец.	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20	16 16	14 14	12 12	10 10	8 8
Бег 100 м (сек)	III	осн. спец.	13.6 14.1	13.8 14.3	14.0 14.5	14.2 15.1	14.4 15.3	16.3 16.8	16.8 17.3	17.3 17.8	17.8 18.3	18.3 18.8
Бег 2000 м (д.) 3000 м (ю.) (мин, сек)	III	осн. спец.	12.00 12.40	12.20 13.00	12.40 13.20	13.00 13.40	13.20 14.00	10.15 10.45	10.45 11.15	11.15 11.45	11.45 12.15	12.15 12.45

**Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности
в I-IV семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Итоговая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
14-15	6	«отлично»	зачтено
12-13	5	«хорошо»	
10-11	4		
8-9	3	«удовлетворительно»	
6-7	2		
3-5	1		
менее 3	0	неудовлетворительно	не зачтено

**Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности
в V, VI семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Итоговая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
25	6	«отлично»	зачтено
23-24	5	«хорошо»	
21-22	4		
19-20	3	«удовлетворительно»	
17-18	2		
15-16	1	неудовлетворительно	не зачтено
менее 15	0		

3.1.5. Критерии оценивания

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» со студентами в течение семестра проводятся практические занятия; спортивно-массовые мероприятия. Контрольный раздел дисциплины предусматривает выполнение контрольных тестов по выявлению уровня физической подготовленности, в отдельных случаях, написание и защиту реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья на длительный срок, от практических занятий).

Рейтинговая система основывается на оценке результатов всех видов учебной деятельности студентов в вузе, предусмотренных планом.

Итоговая оценка определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных видов учебной работы.

За учебный семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 50-72* баллов;

* студенты, занимающиеся в спортивных секциях, могут быть освобождены от посещения практических занятий по основному расписанию и получают баллы за посещение учебно-тренировочных занятий.

- текущего контроля уровня физической подготовленности – 1-3 баллов;
- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 1-6 баллов.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий (не менее 50 баллов) и по итогам текущего контроля (не менее 1 балла) набрал не менее 51 балла. При получении меньшего количества баллов студент не аттестуется.

Если студент набрал за семестр менее 51 баллов, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Предусмотрено получение дополнительных баллов

1. *Подготовка и защита научного доклада* является дополнительным видом работ для формирования повышенного уровня освоения компетенции и предполагает самостоятельный подбор студентом темы для доклада по согласованию с преподавателем, либо выбор из предложенных тем.

Примерные темы докладов

1. Адаптация к труду. Профилактическое и корригирующее противодействие негативному влиянию профессиональных вредностей.
2. Адаптация как фактор и показатель здоровья человека.
3. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт».
4. Анализ мотиваций к занятиям физической культурой и спортом.
5. Анализ отношения студентов к здоровому образу жизни.
6. Бедность, как фактор, влияющий на состояние здоровья российской семьи.
7. Взаимоотношение поколения и здоровье.
8. Взаимосвязь духовно-нравственных аспектов и здоровья человека.
9. Витамины и их роль в обмене веществ
10. Влияние биологических ритмов на физическую работоспособность студентов.
11. Влияние психотропных веществ на мозг.
12. Влияние саногенного мышления, рационального отношения к окружающей действительности, здоровьесберегающего поведения, здравого смысла на здоровье молодежи.
13. Влияние социальных факторов на сознание и здоровье человека.
14. Влияние средств массовой информации на здоровье молодежи.
15. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
16. Влияние экологии Чувашской Республики на здоровье студентов.
17. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
18. Голод как лечебная процедура. Опасность самостоятельного использования голодания.
19. Движение, как условие развития и сохранения здоровья человека.
20. Если хочешь быть здоров, то ... (перечень и обоснование к здоровому образу жизни).
21. Здоровая личность и качество жизни
22. Здоровая личность как результат саморазвития.

23. Здоровая психика и здоровый организм как предпосылка формирования здоровой личности.
24. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов.
25. Инертность сознания человека как фактор торможения в формировании установки на здоровье и здоровой личности.
26. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
27. Медико-демографическая ситуация и здоровье учащейся молодежи (на примере Чувашии).
28. Медико-демографическая ситуация и здоровье учащейся молодежи Российской Федерации.
29. Методика проведения производственной гимнастики с учетом и характера моей будущей специальности.
30. Методы регулирования эмоциональных состояний.
31. Мода и здоровье.
32. Мотивационно-ценностное отношение студентов к формированию собственного здоровья.
33. Нравственное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
34. Обеспечение экологической безопасности организма.
35. Общественная мотивация здоровья.
36. Одежда человека и здоровье: состав тканей, чистота, фасон.
37. Основные приемы омоложения организма.
38. Основные средства от стресса и нервного напряжения.
39. Основные требования к уровню развития психофизических качеств повышения надёжности профессиональной деятельности.
40. Основы аутогенной тренировки.
41. Особенности занятий физической культурой женщин.
42. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
43. Педагогические средства профессиональной и физкультурно-спортивной реабилитации (педагогические средства восстановления).
44. Пищевые добавки, их виды и функции.
45. Подвижные игры в физическом воспитании студентов.
46. Понятие о посте. Физиологическое и духовное значение поста. Виды поста.
47. Продукты питания и здоровье.
48. Психофизиологические механизмы пристрастия и зависимости.
49. Путь к долголетию.
50. Роль бани в укреплении здоровья.
51. Роль физической культуры в духовном воспитании личности.
52. Состояние здоровья граждан Российской Федерации.
53. Сравнительная характеристика отношения к здоровому образу жизни студентов России и Зарубежных стран.
54. Сравнительный анализ отношения к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни у студентов младших и старших курсов (на примере своего направления подготовки/ специальности).
55. Сравнительный анализ отношения к занятиям физической культурой и спортом у юношей и девушки.

56. Стресс и методы борьбы со стрессом.
57. Сущность профессиональной реабилитации.
58. Традиции как средство сохранения здоровья.
59. Туризм в физическом воспитании, виды туризма.
60. Физическая культура как способ гармонизации семейных отношений
61. Формирование интереса к физической культуре у студентов как социально-педагогическая проблема.
62. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и видами спорта, которые значимы для профессии.
63. Формирование у студентов вузов физической готовности к профессиональной деятельности.
64. Человек будущего (прогноз на 25-50 лет вперед).

Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям. Максимальный балл за выступление с докладом – 3 балла.

Баллы	Критерии оценивания научного доклада
3	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 50% заимствования. Соблюдена структура научного доклада. Научный доклад сдан в срок. Список источников информации оформлен в соответствии с Госстандартом. Во время защиты научного доклада прослеживается логика и последовательность изложения; аргументированность выводов и предложений, обоснование собственной позиции; коммуникативные способности.
2	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 65% заимствования. Логичность и последовательность изложения. Отсутствие ошибочных или противоречивых положений. Наличие ответов на вопросы аудитории.
1	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 70% заимствования. Не в полном объеме раскрыта тема. Нет логичности, системы и последовательность изложения. Отсутствие ответов на вопросы аудитории.

2. Участие в научно-исследовательской работе (научно-практические конференции) в зависимости от результатов и ранга конференции (за каждую конференцию) – 1-4,5 баллов.

Результат	Ранг научно-практической конференции				
	кафедральная	вузовская	межвузовская	всероссийская	международная
участие	1	1,5	2	2,5	3,5
2-3 место	1,5	2	2,5	3	4
1 место	2	2,5	3	3,5	4,5

- за публикацию научной работы – 1-3 балла.

Вид публикации	Баллы
- тезисы	1
- статья в соавторстве с научным руководителем	2
- статья (без соавторства)	3

3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях в зависимости от результатов и ранга соревнований (каждый показатель учитывается только 1 раз, в большем исчислении) – 1-5 баллов.

Результат	Соревнования			
	вузовские	межвузовские	всероссийские	международные
участие	1	2	3	4
2-3 место	1,5	2,5	3,5	4,5
1 место	2	3	4	5

4. Популяризация здорового образа жизни (издание стенгазет, оформление уголков здоровья, участие в конкурсах творческих работ и т.д.) – 1-3,5 баллов.

Мероприятия популяризации здорового образа жизни	Баллы
- участие в различных городских и районных акциях, направленных на популяризацию здорового образа жизни	1
- издание стенгазеты по тематике здорового образа жизни	1,5
- оформление уголка здоровья (в учебном корпусе, общежитии)	2
- участие в конкурсах, социальной рекламе по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения, а так же по пропаганде здорового образа жизни и активной социальной позиции;	2,5
- участие в молодежных проектах (номинация «Здоровый образ жизни»)	3
- организация круглых столов, диспутов по пропаганде здорового образа жизни, здоровьесбережения, культуры питания, активного отдыха, соблюдения правил личной гигиены, отказа от вредных привычек, овладению навыками первой помощи с привлечением	3,5

3.1.6. Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок для очной формы обучения

Реферат (от лат. *refereo* «сообщаю») – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме.

Это самостоятельная научно – исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематический характер. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему для реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко её изучить.

1. 1000 движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
2. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
3. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
4. Аэробика для всех.
5. Базовые комплексы упражнений на расслабление.
6. Базовые комплексы упражнений на тренажерах.
7. Виды и профилактика утомления.

8. Влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
9. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
10. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
11. Влияние осанки на здоровье человека.
12. Возможные осложнения при моем заболевании в связи с возрастом и профилактика.
13. Гимнастика и зрение.
14. Главные заповеди в питании (по теории К. Купера).
15. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко.
16. Если хочешь быть здоров, то ... (перечень и обоснование к здоровому образу и стилю жизни).
17. Использование в самостоятельных занятиях простейших тренажеров (массажер, имплицатор, амортизатор, эспандер и др.)
18. Использование методики П. Брега для оздоровления организма.
19. Комплексы специальных упражнений и восстановительных мероприятий при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
20. Комплексы упражнений для женщин, занятых домашним трудом.
21. Комплексы упражнений для мужчин, имеющих сидячую работу.
22. Комплексы упражнений на расслабление. Аутотренинг.
23. Лечение и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
24. Лишний вес и его влияние на различные функции организма.
25. Методика закаливания.
26. Методика применения популярной оздоровительной или тренировочной программы.
27. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда моей будущей специальности.
28. Методика регуляции эмоционального состояния.
29. Мини-комплекс психорегулирующее тренировки саморегуляции в быту и на производстве.
30. Мой минимальный двигательный режим. Система двигательной активности по К. Куперу.
31. Новые публикации по вопросам сохранения здоровья средствами физической культуры.
32. О пользе и вреде физической культуры и спорта.
33. Основные виды и характеристики тренажерных устройств.
34. Основные приемы закаливания организма.
35. Основные приемы омоложения организма.
36. Основные средства от стресса и нервного напряжения.
37. Основные требования к уровню развития психофизических качеств, повышающих надежность специалиста в его профессиональной деятельности.
38. Основы аутогенной тренировки.
39. Основы здорового образа и стиля жизни (обзор популярных периодических изданий по физической культуре и спорту).
40. Основы различных оздоровительных систем (на примере какой-либо системы).
41. Особенности гимнастики Д.Фонды.

42. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании мышечной системы.
43. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ОДА (опорно-двигательного аппарата).
44. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов пищеварения.
45. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов дыхания.
46. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании нервной системы.
47. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения.
48. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ССС (сердечно-сосудистой системы).
49. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
50. Особенности использования психомышечной тренировки.
51. Оценка уровня собственного здоровья и пути его коррекции.
52. Понятие «здоровье человека» и его компоненты.
53. Популярные частные методики занятий физическими упражнениями (на примере какой-либо системы оздоровления).
54. Преимущества и недостатки оздоровительных упражнений аэробной направленности.
55. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
56. Прикладные виды спорта или системы физических упражнений (их элементы) играющие важную роль для специалистов моего профессионального направления.
57. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
58. Профилактика заболеваний дыхательной системы средствами физической культуры.
59. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь, холецистит и др.) средствами физической культуры.
60. Профилактика заболеваний нервной системы средствами физической культуры.
61. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.
62. Профилактика и борьба с возможными осложнениями при заболевании органов пищеварения.
63. Психологический тренинг – что это такое и зачем он нужен.
64. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.
65. Самостоятельные, индивидуальные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
66. Специальные качества, прикладные умения и навыки моей будущей специальности и их совершенствование через физическую подготовку.
67. Шейпинг – лучшее средство стать красивой и привлекательной.

3.1.7. Критерии оценивания реферата

На «удовлетворительно» (51-70 баллов) оцениваются учебно-исследовательские навыки и умения, освоенные на репродуктивном (исполнительском) уровне активности: объем (около 10 рукописных страниц формата А 4); структура реферата (наличие плана, введения, основных разделов, заключения, списка литературы); количество используемых источников (как правило, не менее 2-3 статей или монографий); правильность оформления ссылок. При использовании электронных источников информации обязательна ссылка на них.

На «хорошо» (71-85 баллов) оцениваются умения и навыки, освоенные на инициативном уровне активности: во введении – умение четко и грамотно сформулировать задачи работы; в основных разделах – умение анализировать материал источников, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме; в заключении – способность обобщить изученный материал и сделать значимые выводы.

На «отлично» (86-100 баллов) оценивается работа, выполненная на творческом уровне: в ней необходимо продемонстрировать не только навыки работы с научной литературой, но и умение самостоятельно определять и разрешать проблемные вопросы избранной темы, логически непротиворечиво отстаивать собственную точку зрения. Дополнительно может быть оценено наличие в реферате иллюстраций, фотографий, схем, графиков, таблиц.

При публичной защите реферата оцениваются: умение грамотно построить выступление, уложиться в регламент (5-10 мин.), обозначить рассматриваемые проблемы, различные точки зрения, и в т. ч. свою; свободное владение материалом (чтение реферата не допускается); восприятие защиты аудиторией (наличие вопросов, возможная дискуссия, заинтересованное обсуждение и т.д.); ответы на вопросы студентов и преподавателей.

3.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, используемые по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» для заочной формы обучения

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с Уставом Университета, локальными документами Университета и является обязательной.

Данная аттестация проводится в форме письменного тестирования по теоретическому разделу дисциплины, судейства по бадминтону, и осуществляется ведущим преподавателем. Текущий контроль проводится с целью оценки и закрепления полученных знаний и умений, а также обеспечения механизма формирования количества баллов, необходимых студенту для допуска к зачету. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется с выставлением баллов.

Формы текущего контроля и критерии их оценивания дифференцированы

по видам раздела дисциплины – обязательные. К обязательным отнесены формы контроля, предполагающие формирование проходного балла на зачет в соответствии с принятой балльно-рейтинговой системой по дисциплине.

К обязательным формам текущего контроля отнесены:

- письменное тестирование;
- судейство по бадминтону;
- посещение занятий.

К дополнительным формам текущего контроля отнесены:

- написание и защита реферата.

3.2.1. Письменное тестирование

Пояснительная записка

Тестирование как форма письменного контроля позволяет дать оценку знаниям и навыкам студентов в условиях отсутствия помощи со стороны преподавателя. Тестирование позволяет оценить уровень владения студентами теоретическим материалом, а также умение делать логические выводы.

База тестов

Оценка освоения компетенций с помощью тестов используется в учебном процессе по физической культуре и спорту (элективной дисциплине) как контрольный срез знаний один раз в семестре. Тестирование проводится в письменной форме.

1. Здоровый образ жизни – это

- а) оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей
- б) типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма
- в) состояние душевного благополучия

2. Физическая культура личности

- а) процесс и результат физической активности
- б) характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни
- в) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания

3. Спорт – это

- а) процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей
- б) составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека
- в) деятельность по воспитанию частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека

4. Физическое развитие – это

- а) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания

в) приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества

5. Максимальное потребление кислорода – это

а) обмен веществ в организме

б) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды

в) показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях

6. Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура и спорт» включает следующие разделы:

а) практический и контрольный

б) теоретический и практический

в) теоретический, практический и контрольный

7. Орган – это

а) это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей, сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определённые функции

б) совокупность костей и их соединений

в) ответная реакция организма на раздражение рецепторов

8. Гомеостаз – это

а) относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма

б) ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая центральной нервной системой

в) обмен веществ в организме

9. Лейкоциты – это

а) образование сгустка (тромба)

б) красные кровяные клетки

в) белые кровяные тельца

10. Сердечно-сосудистая система состоит из следующих кругов кровообращения:

а) большого и среднего

б) среднего и малого

в) большого и малого

11. К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся:

а) утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза

б) микропауза в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминутки)

в) все варианты верны

12. Рекреация – это

а) отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности

б) состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др.

в) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени

13. Биологические ритмы – это

- а) регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов
- б) это определенные стороны двигательных способностей человека
- в) способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности

14. Текущий контроль направлен на:

- а) фиксирование данных исходного уровня спортивной подготовленности и тренированности занимающихся
- б) оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий
- в) оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии тренировочных занятий

15. Гигиена самостоятельных занятий включает в себя:

- а) гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей, закаливание
- б) гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь и др.
- в) все варианты верны

16. Спортивная подготовка – это

- а) режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-либо показателями
- б) многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям
- в) все варианты верны

17. Методы физического воспитания делятся на следующие группы:

- а) словесные, наглядные и практические
- б) соревновательные и тренировочные
- в) игровые и интеллектуальные

18. Быстрота – это

- а) способность совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени, не снижая ее интенсивности
- б) способность быстро и целесообразно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой

19. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений:

- а) укрепить здоровье, улучшить физическое состояние
- б) добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности
- в) увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц, улучшить ловкость в действиях, уметь координировать простые и сложные движения, научиться выполнять движения без лишних напряжений

20. Цель самостоятельных занятий:

- а) приобретение навыков оценки психофизической подготовки
- б) активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов
- в) расширение знаний о физическом развитии, овладение простейшими методиками самоконтроля

21. Цель занятий различными видами массового спорта – это:

- а) укрепление здоровья, улучшение физического развития, подготовленности и активный отдых
- б) фиксирование данных исходного уровня спортивной подготовленности и тренированности занимающихся
- в) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях

22. Спорт высших достижений предполагает

- а) систему организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности и их содержанием
- б) систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших соревнованиях
- в) обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов

23. Мотивация выбора – это

- а) регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства
- б) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях
- в) личная заинтересованность в выборе каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий

24. В структуре технической подготовленности выделяют:

- а) базовые движения
- б) базовые и дополнительные движения
- в) дополнительные движения

25. Текущее планирование спортивной подготовки позволяет оптимизировать:

- а) восстановительный процесс
- б) календарь соревнований
- в) тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях и др.

26. Текущий контроль позволяет:

- а) оценить текущие состояния, являющиеся следствием нагрузки серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов
- б) оценить оперативные состояния – срочные реакции организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований
- в) подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период (в течение нескольких лет, года, микроцикла или этапа)

27. Предлагается следующее разделение основных видов спорта на группы:

- а) преимущественно развивающие выносливость (циклические виды спорта); развивающие, главным образом, силу и скоростно-силовые качества (тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки)
- б) способствующие воспитанию ловкости и гибкости (спортивная гимнастика, акробатика); комплексного воздействия на организм человека (разные виды единоборств, спортивные игры, различные многоборья)

в) все варианты верны

28. Целью контроля за эффективностью тренировочных занятий является:

- а) оптимизация процесса спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки уровней различных сторон его подготовленности
- б) укрепление здоровья, улучшение физического развития, подготовленности и активный отдых
- в) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях

29. Средства и методы контроля зависят от:

- а) особенностей конкретного вида спорта (системы физических упражнений), состава занимающихся
- б) наличия специальной литературы и других материально-технических возможностей и условий
- в) все варианты верны

30. Спортивный календарь вневузовских соревнований преимущественно рассчитан на:

- а) студентов, занимающихся в специальном отделении и ориентирован на свободное время студентов
- б) студентов, занимающихся в спортивном отделении и ориентирован на свободное время студентов
- в) студентов, занимающихся в группе лечебной физической культуры и ориентирован на свободное время студентов

31. Врачебный контроль – это

- а) регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья
- б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса
- в) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого – изучение состояния здоровья, развитие функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок

32. Видами педагогического контроля являются:

- а) поэтапный, оперативный
- б) текущий; поэтапный
- в) оперативный, поэтапный, текущий

33. Основными видами диагностики являются:

- а) врачебный контроль и самоконтроль
- б) врачебно-педагогический контроль и самоконтроль
- в) врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль

34. Самоконтроль – это:

- а) регулярные наблюдения за физической подготовленностью в ходе занятий физическими упражнениями и спортом
- б) наблюдение за состоянием своего здоровья и физическим развитием в ходе занятий физической культурой и спортом
- в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

35. Врачебно-педагогический контроль – это

а) исследование, проводимые совместно врачом и преподавателем-тренером для определения как воздействуют на организм занимающегося или спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупреждения переутомления и развития патологических изменений, приводящих к заболеваниям

б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса

в) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого – изучение состояния здоровья, развитие функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок

36. Минутный объем дыхания (МОД) – это

а) объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха в каждом дыхательном цикле

б) количество воздуха, вентилируемого в легких за 1 минуту

в) объем воздуха, который можно выдохнуть при максимально глубоком выдохе после максимально глубокого вдоха

37. Диагностика состояния здоровья – это

а) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма

б) сравнительная оценка физического развития человека с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей

в) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации

38. Антропометрические показатели – это

а) графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам

б) система заданий, упражнений, позволяющая измерить уровень развития определенных качеств, свойств, знаний личности

в) степень выраженности антропометрических признаков (соматические, физиометрические, соматоскопические показатели)

39. Функциональное состояние, или функциональная способность, - это

а) графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам

б) умение организма спортсмена реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки

в) количество воздуха, вентилируемого в легких за 1 минуту

40. Методами педагогического контроля являются:

а) анкетирование занимающихся, преподавателей, и анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; тестирование различных сторон подготовленности, обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности

б) педагогическое наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях

в) верны все варианты

41. Производственная физическая культура (ПФК) - это:

а) система методически обоснованных физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивости профессиональной работоспособности

- б) система физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивости профессиональной дееспособности
- в) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности
- г) система проведения физических упражнений в режиме рабочего дня.

42. К прикладным психофизическим качествам относятся:

- а) сила, выносливость, быстрота
- б) гибкость, ловкость, выносливость
- в) быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость

43. При построении комплексов упражнений производственной физической культуры необходимо учитывать:

- а) рабочие движения и характер трудовой деятельности, рабочую позу и положение туловища, возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплекса
- б) характер трудовой деятельности, степень и характер усталости по субъективным показателям, санитарно-гигиеническое состояние места занятий
- в) все варианты верны

44. Задачей производственной физической культуры является:

- а) подготовка организма к оптимальному вовлечению в профессиональную деятельность, поддержание оптимального уровня работоспособности во время работы и восстановление его после ее окончания, проведение акцентированной психофизической подготовки к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности, профилактика неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях
- б) подготовка организма к включению в профессиональную деятельность, поддержание оптимального уровня работоспособности
- в) профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда

45. К формам производственной гимнастики относятся:

- а) физкультурная гимнастика
- б) микропауза активного отдыха
- в) вводная гимнастика, физкультминутка (пауза), микропауза активного отдыха

46. В каких формах проявляется производственная физическая культуры в рабочее время:

- а) производственная гимнастика и профессионально-прикладная физическая подготовка
- б) физкультминутки и физкультпаузы
- в) физкультурно-оздоровительные мероприятия

47. Понятие «качество специалиста» включает:

- а) знания и умения в профессиональной сфере
- б) умения и психофизическую пригодность
- в) знания и умения в профессиональной сфере и психофизическую пригодность

48. ППФП студентов проводится в форме:

- а) теоретических, практических и контрольных занятий; индивидуально и индивидуально-групповых дополнительных занятий
- б) элективных практических занятий (по выбору); самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя
- в) все варианты верны

49. К формам профессионально-прикладной физической подготовки студентов во внеучебное время относятся:

а) самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне вуза (туристских клубах и др.)

б) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера, самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне вуза, самостоятельные занятия студентов

в) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера

50. Формами ППФП в свободное время являются:

а) физические упражнения и рекреационные мероприятия в режиме учебного дня, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

б) занятия по прикладным видам спорта в секциях и группах по интересам (турклубы и др.)

в) все варианты верны

Ключ к тесту: 1 – б, 2 – б, 3 – б, 4 – б, 5 – в, 6 – в, 7 – а, 8 – а, 9 – в, 10 – в, 11 – в, 12 – а, 13 – а, 14 – в, 15 – в, 16 – б, 17 – а, 18 – а, 19 – б, 20 – б, 21 – а, 22 – б, 23 – в, 24 – б, 25 – в, 26 – а, 27 – в, 28 – а, 29 – в, 30 – б, 31 – в, 32 – в, 33 – в, 34 – а, 35 – а, 36 – б, 37 – в, 38 – в, 39 – б, 40 – в, 41 – в, 42 – в, 43 – в, 44 – а, 45 – в, 46 – а, 47 – в, 48 – в, 49 – б, 50 – в.

Шкала перевода по письменному тестированию

Кол-во набранных по сумме очков по письменному тестированию	Текущая рейтинговая оценка уровня знаний (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
45-50	15	«отлично»	зачтено
40-44	13	«хорошо»	
35-39	10	«удовлетворительно»	
менее 35	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

3.2.2. Критерии оценивания письменного тестирования

Оценка по результатам тестирования складывается исходя из суммарного результата ответов на блок вопросов. Общий максимальный балл по результатам тестирования – 15 баллов.

Курс	Количество тестов за семестр	Максимальное количество баллов за одно тестирование	Итого за семестр баллов
1	1	15	15

3.2.3. Судейство игровых видов спорта

Пояснительная записка

Освоение методикой судейства (бадминтон) позволяет студентам овладеть организаторскими навыками по подготовке и проведению спортивных или физкультурно-массовых мероприятий, что является одним из требований профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Выполнение данного задания требует теоретической подготовки и самостоятельного научного поиска. Практика судейства студентов позволяет

сформировать и оценить уровень освоения компетенции, предусмотренной рабочей программой дисциплины.

Судейство – обязательно для выполнения, являются этапом формирования допуска студента к зачету.

3.2.4. Критерии оценивания судейства игровых видов спорта

Критерии оценивания судейства игровых видов спорта устанавливается исходя из максимального балла за выполнение задания – 10 баллов.

Итоговый результат за выполнение каждой части задания формируется исходя из следующих критериев:

Критерий	Балл
Владение методикой судейства	5
Владение жестами судейства	3
Умение оформления протокола соревнования	2
Итого	10

3.2.5. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация заключается в объективном выявлении результатов обучения, которые позволяют определить степень соответствия действительных результатов обучения и запланированных в программе. Направлена на оценивание обобщенных результатов обучения, выявление степени освоения студентами системы знаний и умений, полученных в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка».

3.2.6. Практическое тестирование

Пояснительная записка

Тестирование - это процесс непосредственного выполнения тестов.

Полученное в ходе измерений числовое значение (например, выраженное в секундах, сантиметрах, метрах) является результатом тестирования (теста).

Задачи тестирования:

- оценить физическую подготовленность студентов;
- контролировать эффективность применяемых средств и методов обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов. Тестирование проводится по разделам программы с целью оценки уровня физической подготовленности студентов (практическое тестирование), закрепления полученных знаний и умений по дисциплине (письменное тестирование) и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

Перечень контрольных нормативов по выявлению уровня физической подготовленности

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			баллы									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	I	осн. спец.	35 30	30 25	25 15	20 10	15 5	10 10	8 8	6 6	4 4	2 2
Волейбол. Передача мяча от стены (верхняя и нижняя) – (д.); набивание мяча над собой – (ю.) (количество выполнений)	1	осн. спец.	20	18	16	14	12	20/ 20	18/ 18	16/ 16	14/ 14	12/ 12
Баскетбол. Броски в движении с двух шагов из 10 раз (количество попаданий)	1	осн. спец.	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности

Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
	традиционная	
14-15	«отлично»	зачтено
12-13	«хорошо»	
10-11	«удовлетворительно»	
менее 10	«неудовлетворительно»	не зачтено

3.2.7. Критерии оценивания

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» со студентами в течение семестра проводятся практические занятия; индивидуальные занятия с преподавателем. Контрольный раздел дисциплины предусматривает выполнение контрольных тестов по выявлению уровня физической подготовленности.

За учебный семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 50 баллов;
- текущего контроля уровня знаний:
письменное тестирование – 15 баллов;
практика судейства – 10 баллов;
- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 15 баллов.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он набрал за посещение практических занятий (не менее 50 баллов) и результатам текущего контроля (не менее 1 балла) не менее 51 балла. При получении меньшего количества баллов студент не аттестуется.

Если студент набрал за семестр менее 51 балла, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Предусмотрено получение дополнительных баллов

- написание и защита реферата – 1-10 баллов.

Баллы	Критерии оценивания реферата
8-10	работа, выполнена на творческом уровне: в ней необходимо продемонстрировать не только навыки работы с научной литературой, но и умение самостоятельно определять и разрешать проблемные вопросы избранной темы, логически непротиворечиво отстаивать собственную точку зрения. Дополнительно может быть оценено наличие в реферате иллюстраций, фотографий, схем, графиков, таблиц.
5-7	наличие умений и навыков, освоенных на инициативном уровне активности: во введении – четко и грамотно сформулированы задачи работы; в основных разделах – умение анализировать материал источников, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме; в заключении – способность обобщить изученный материал и сделать значимые выводы.
1-4	наличие учебно-исследовательских навыков и умений, освоенных на репродуктивном (исполнительском) уровне активности: объем (около 10 рукописных страниц формата А 4); структура реферата (наличие плана, введения, основных разделов, заключения, списка литературы); количество используемых источников (как правило, не менее 2-3 статей или монографий); правильность оформления ссылок. При использовании электронных источников информации обязательна ссылка на них.

При защите реферата оцениваются: умение грамотно построить выступление, уложиться в регламент, обозначить рассматриваемые проблемы, различные точки зрения, и в т. ч. свою; свободное владение материалом (чтение реферата не допускается); ответы на вопросы преподавателя.

Примерная тематика рефератов

Тематика рефератов

1. Быстрота и методы ее совершенствования.
2. Выносливость и методы ее совершенствования.
3. Гибкость и методы ее совершенствования.
4. История, современное состояние и перспективы развития бадминтона.
5. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.
6. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.
7. Круговая тренировка в совершенствовании физических качеств.
8. Ловкость и методы ее совершенствования.
9. Методика судейства соревнований по бадминтону.
10. Методика судейства соревнований по баскетболу.
11. Методика судейства соревнований по волейболу.
12. Методы обучения игре в бадминтон.
13. Методы обучения игре в баскетбол.
14. Методы обучения игре в волейбол.
15. Сила и методы ее совершенствования.
16. Современные тенденции развития баскетбола.
17. Современные тенденции развития волейбола.
18. Современные тенденции развития тактики бадминтона.

19. Средства обучения технике и тактике игры в бадминтон и ее совершенствование.
20. Средства обучения технике и тактике игры в баскетбол и ее совершенствование.
21. Средства обучения технике и тактике игры в волейбол и ее совершенствование.
22. Характеристика бадминтона как вида спорта и средства физического воспитания.
23. Характеристика баскетбола как вида спорта и средства физического воспитания.
24. Характеристика волейбола как вида спорта и средства физического воспитания.
25. Характеристика различных способов ударов в бадминтоне.

Общие требования, порядок выполнения и защиты реферата

Слово «реферат» в переводе с латинского означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы. Реферат – это не только пересказ прочитанного, но и анализ, обобщение и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему.

Общие положения

Цели подготовки реферата:

1. Систематизация и углубление теоретических и практических знаний в данной области.
2. Приобретение навыков самостоятельной работы.
3. Овладение методиками исследования, обобщения, логического изложения материала.

Общие требования к подготовке рефератов:

- целевая направленность;
- чёткость построения;
- логическое изложение материала;
- глубина и полнота освещения вопросов;
- убедительность аргументации;
- краткость и точность формулировок;
- конкретность изложения результатов;
- доказательность выводов и рекомендаций;
- грамотное оформление.

Тематика рефератов разрабатывается кафедрой исходя из актуальности и соответствия достижениям науки и практики.

Структура реферата

Реферат состоит из:

- титульного листа;
- содержания;
- введения;
- основной части;
- заключения;

- списка литературы;
- приложения.

Требования к структурным элементам реферата

Введение. Опыт работы показывает, что введение представляет собой наиболее ответственную часть реферата, поскольку содержит в сжатой форме все фундаментальные положения, обоснованию которых посвящена работа.

Любое научное исследование начинается с обоснования выбранной темы, его актуальности. Под *актуальностью исследования* понимается *степень его важности в данный момент для решения данной проблемы, задачи или вопроса*. Актуальность – современность и социальная значимость, обоснование актуальности темы должно содержать объяснение того, почему к данной теме целесообразно обратиться именно сейчас, какова научная и практическая необходимость, в каком состоянии находятся современные научные представления о предмете исследования.

Цель формулируется, исходя из названия Вашей работы, формулировка задач исследования строится на основе пунктов представленного плана. Это делается в форме перечисления: изучить..., рассмотреть..., разработать..., выявить..., осуществить..., применить..., выработать..., описать..., установить..., выяснить..., сформировать..., исследовать..., показать..., сравнить..., обобщить..., систематизировать..., проанализировать..., выделить..., конкретизировать... и т.д. Формулировки задач необходимо делать как можно тщательнее, поскольку описание решений этих задач должно составить содержание глав научной работы. *Заголовки глав рождаются именно из формулировок задач исследования.*

После формулировки цели и задач исследования строится научная гипотеза – научное предположение, предвидение результата конца работы. Следует иметь в виду, что выдвинутая автором гипотеза может не подтвердиться. Поэтому изначально гипотезу следует построить так, чтобы было несколько вариантов, т.е. создать многоаспектную научную гипотезу, охватывающую разные стороны (аспекты) явления или процесса. Вот тогда в заключительной части и выводах можно будет четко сказать: то-то получилось, и вот почему, а то-то – нет, это ошибка, и ее следует повторять в дальнейших исследованиях. Таким образом, выявлять отрицательные результаты нужно, т.к. это предостерегает других исследователей от ошибочных вариантов.

Обязательным элементом введения является указание на методы исследования, которые служат инструментом в добывании фактического материала (наблюдение, сравнение, измерение, эксперимент, абстрагирование, анализ, синтез, моделирование, аналогия, исторический метод, логический метод, идеализация, формализация, аксиоматический).

В конце вводной части желательно раскрыть структуру работы, т.е. дать перечень ее структурных элементов и обосновать логическую последовательность их расположения.

Объем введения 1-2 страницы.

Основная часть. Если реферат содержит 2-3 раздела, то в конце каждого раздела даются выводы. Между разделами реферата должна быть логическая связь и последовательное развитие основной идеи работы.

Заключение. В нём излагаются теоретические и практические выводы и рекомендации. Они должны быть краткими и чёткими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности разработок. Пишутся они в тезисной форме по пунктам и обязательно должны быть увязаны с поставленными в работе целью и задачами. Объем заключения 1-2 страницы.

Приложения включают вспомогательный материал (промежуточные расчёты, таблицы, цифровые данные, инструкции и т.д.).

Графический материал включает: схемы, графики, рисунки.

Объём работы должен составлять 20-25 машинописных страниц: введение – 1-2 страницы, заключение – 1-2 страницы, список цитируемой литературы – 8-10 источников), остальной объём приходится на основную часть.

Стиль работы. Методика изложения студенческой работы может быть различной – описательной, в виде развернутого доказательства выдвинутой гипотезы, хронологического изложения фактов и т.п. Методика подачи материала раскрывает профессиональную подготовленность автора, его общую культуру характеризует уровень языка и стиля.

Стилистические требования, предъявляемые к студенческой работе, складываются из двух составляющих – требований современного русского литературного языка и требований так называемого академического этикета – научной речи.

Характерной особенностью языка письменной научной речи является формально-логический способ изложения материала. Он сводится к построению изложения в форме рассуждений и доказательств, к смысловой законченности и связанности текста. Такой способ изложения материала достигается с помощью специальных языковых средств.

В качестве первого среди таких средств следует назвать функциональные связки – преимущественно вводные слова и обороты. На последовательность развития мысли указывают слова: *прежде всего, вначале, затем, во-первых, во-вторых, значит, итак* и т. п. Противоречивые отношения характеризуют слова-связки: *однако, между тем, в то время как, тем не менее..* Причинно-следственные отношения определяются словами: *следовательно, поэтому, благодаря этому, согласно с этим, вследствие этого, кроме того, к тому же* и т.д. Переход от одной мысли к другой помогают осуществлять связки: *рассмотрим, прежде чем перейти к..., остановимся на..., рассмотрев, перейдем к..., необходимо остановиться на..., необходимо рассмотреть.* Итог, вывод обеспечивают слова и обороты: *итак, таким образом, значит, в заключение отметим, сказанное позволяет сделать выводы, подводя итоги, следует сказать* и др. Не следует использовать местоимение "я", пишут местоимение "мы": *нами установлено, мы приходим к выводу* и т.п.

В заключении подчеркиваем, что ведущими принципами написания научной работы студента являются принципы однозначности мысли, ясности и краткости изложения.

Порядок выполнения реферата

Подготовка письменной работы проводится по определённой схеме:

- Формирование замысла, выбор темы;
- Поиск и отбор материала;
- Группировка и систематизация материала (составление плана);
- Написание текста;
- Обработка рукописи.

На первом этапе студентом самостоятельно выбирается тема реферата в соответствии с собственными интересами. Большую помощь ему в этом может оказать, утверждённый на кафедре, список тем рефератов. Возможен также самостоятельный выбор студентом темы реферата, но обязательно её согласование с преподавателем, ведущим курс «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка».

На втором этапе работа ведётся в библиографических отделах библиотек с каталогами, со справочными изданиями, уточняются места хранения требуемых книг и журналов. При подборе литературы по теме необходима систематическая работа с библиографическими указателями.

По теме реферата иногда бывает удобно начинать знакомство с источниками и литературой не в хронологической последовательности, а в обратном порядке, т. е. сначала изучить работы, вышедшие в последнее время с тем, чтобы, работая по методу «сверху вниз», с максимальной полнотой ознакомиться с существующей историографией темы.

При работе с литературой целесообразно выписывать на отдельных карточках основные положения, примеры, выводы изучаемых источников и литературы, точно указывая их авторов, названия, страницы.

На третьем этапе определяются содержание и структура реферата. Это позволит составить черновой вариант плана, вначале рекомендуется сформировать наиболее важные мысли и логику их изложения, а затем примерно определить основные пункты плана.

После составления плана **на четвертом этапе** рекомендуется определить содержание и логику изложения отдельных вопросов.

На заключительном этапе необходимо обработать подготовленный материал в соответствии с требованиями к оформлению рефератов.

Таким образом, студент составляет план и уточняет круг вопросов, анализирует материал, несёт ответственность за достоверность информации и качество статистической обработки материала.

График консультаций по работам утверждается заведующим кафедрой и вывешивается на видном месте.

Кафедра обязана всемерно содействовать организации по выполнению работы, для этого необходимы постоянные консультации и контроль, выдача заданий, рекомендации источников литературы.

Оформление реферата

Реферат должен быть грамотно написан и правильно оформлен. Текст печатается на бумаге формата А 4, шрифт 14 Times New Roman; через 1,5 интервала в редакторе MS Word; Следует соблюдать следующие размеры полей: слева – 30 мм, справа – 10 мм, нижнее (от последней строки текста, примечания, сноски) – 20 мм, верхнее – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25 см.

Каждый студент вправе выбрать любой порядок и оформление работы, но существует определённая устойчивая традиция её формирования. Реферат должен содержать обязательные составные части, располагаемые в следующей последовательности, основными элементами которой являются:

- обложка;
- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть (главы и параграфы);
- заключение;
- список использованной литературы;
- приложения.

Титульный лист является первой страницей научной работы и заполняется по строго определённым правилам.

После титульного листа помещается оглавление с указанием страниц, отражающих начало очередного раздела, подраздела и т.д.

Нумерация страниц производится снизу по центру. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц, но номер не проставляется.

Основная часть реферата делится на разделы, подразделы, пункты, подпункты, имеющие многоуровневую нумерацию (раздел 2.1, подраздел 2.1.1, пункт 2.1.1.3).

Заголовки глав, слова «введение», «заключение», «оглавление», «список использованной литературы» располагаются в середине строки без точек и печатаются прописными буквами, переносы слов в заголовках не разрешаются.

Иллюстрации и таблицы имеют сквозную нумерацию и располагаются сразу после обязательной ссылки в тексте или на следующей странице. Иллюстрации должны иметь название, расположенное снизу и, если надо, поясняющие данные. Номер таблицы ставится в правом верхнем углу и сразу под ним по центру – заголовок. Точки в названиях иллюстраций и таблиц не ставятся. Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв. Графу № п/п в таблицу не включать. При переносе таблицы на следующую страницу заголовки граф должны быть продублированы, над ними печатается «Продолжение таблицы» с указанием её номера, заголовков при этом не повторяется. При отсутствии данных в ячейке таблицы ставится прочерк. Если все показатели таблицы выражены в общей единице, то её обозначение помещается в конце заголовка таблицы после запятой. При наличии небольшого по объёму материала нет необходимости включать его в таблицы.

Формулы и уравнения выделяются из текста на отдельную строку и нумеруются в круглых скобках.

Ссылки на авторов обязательны и проставляются по ходу текста либо в квадратных скобках, где значится библиографический номер автора, либо в круглых скобках фамилия, инициалы и год опубликования работы. Если ссылка даётся на несколько работ одновременно, то описания работ отделяются друг от друга точкой с запятой.

Цитаты следует воспроизводить точно, с сохранением всех особенностей подлинника. Цитируемые фразы заключаются в кавычки. Если в цитате необходимо пропустить часть текста, то на его месте ставится многоточие. При цитировании работы иностранного автора в тексте допускается указание фамилии автора в русской транскрипции.

В список использованной литературы обязательно входят библиографические описания всех документов и изданий, используемых в работе над исследованием и упомянутых в подстрочных примечаниях. Список имеет сквозную нумерацию, все источники расположены по алфавиту фамилий авторов или заглавий (если публикация содержит работы ряда авторов, фамилии которых не выносятся на обложку). В начале списка располагаются издания на русском языке (по алфавиту), затем с продолжением нумерации - издания на иностранном языке (по алфавиту). Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТом.

Приложения необходимо оформлять как продолжение научной работы. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь номер в правом верхнем углу, сразу под ним заголовок в середине строки.

Защита реферата

1. Завершённая работа подписывается студентом на титульном листе и представляется на кафедру.
2. Готовясь к защите, студент составляет тезисы выступления, продумывает ответы на возможные вопросы.
3. Защита реферата производится на кафедре физического воспитания в индивидуальном порядке.
4. Время выступления на защите до 5-8 минут.

Постарайтесь докладывать без бумажки (прочитать можно только цель, задачи) – это сформирует о Вас благоприятное впечатление аудитории, создаст представление, что работа выполнена Вами самостоятельно.

В докладе должны быть логические паузы, ударения на наиболее значимых моментах, чтобы мысли слушающих могли следовать за Вашими. Более подробные советы по подготовке к защите и выступлению изложены в приложении.

Критерии оценивания реферата

На «удовлетворительно» (1-4 баллов) оцениваются учебно-исследовательские навыки и умения, освоенные на репродуктивном (исполнительском) уровне активности: объем (около 10 рукописных страниц формата А 4); структура реферата (наличие плана, введения, основных разделов, заключения, списка литературы); количество используемых источников (как правило, не менее 2-3 статей или монографий); правильность

оформления ссылок. При использовании электронных источников информации обязательна ссылка на них.

На «хорошо» (5-7 баллов) оцениваются умения и навыки, освоенные на инициативном уровне активности: во введении – умение четко и грамотно сформулировать задачи работы; в основных разделах – умение анализировать материал источников, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме; в заключении – способность обобщить изученный материал и сделать значимые выводы.

На «отлично» (8-10 баллов) оценивается работа, выполненная на творческом уровне: в ней необходимо продемонстрировать не только навыки работы с научной литературой, но и умение самостоятельно определять и разрешать проблемные вопросы избранной темы, логически непротиворечиво отстаивать собственную точку зрения. Дополнительно может быть оценено наличие в реферате иллюстраций, фотографий, схем, графиков, таблиц.

При публичной защите реферата оцениваются: умение грамотно построить выступление, уложиться в регламент (5-10 мин.), обозначить рассматриваемые проблемы, различные точки зрения, и в т. ч. свою; свободное владение материалом (чтение реферата не допускается); восприятие защиты аудиторией (наличие вопросов, возможная дискуссия, заинтересованное обсуждение и т.д.); ответы на вопросы студентов и преподавателей.

4. Зачет

Пояснительная записка для очной формы обучения

Зачет как форма контроля проводится в конце каждого учебного семестра и предполагает оценку освоения знаний и умений и навыков, полученных в ходе учебного процесса. Метод контроля, используемый на зачете – практический.

Для допуска к зачету студент должен набрать от 51 до 72 баллов. В ходе промежуточной аттестации предусматривается возможность студенту набрать 100 баллов.

для заочной формы обучения

Зачет как форма контроля проводится на первом курсе первого семестра и предполагает оценку освоения знаний и умений и навыков, полученных в ходе учебного процесса. Промежуточная аттестация предусматривает возможность набрать 100 баллов. Метод контроля, используемый на зачете – письменное и практическое тестирование.

Объектами данной формы контроля выступает компетенция ОК-7. Объектами оценивания являются:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- владение средствами и методами укрепления индивидуального

здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Бальная оценка определяется как сумма баллов, набранных студентом в результате работы в семестре.

Полученный совокупный результат (максимум 100 баллов) конвертируется в традиционную шкалу:

100-балльная шкала	Традиционная шкала	
86 – 100	отлично	зачтено
71 – 85	хорошо	
51 – 70	удовлетворительно	
50 и менее	неудовлетворительно	не зачтено

Методические указания по подготовке и проведению интерактивных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка»

Интерактивные методы обучения являются одним из важнейших средств совершенствования профессиональной подготовки студентов в высшем учебном заведении.

Суть интерактивного обучения состоит в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают и думают. Совместная деятельность обучающихся в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причем, происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новое знание, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит ее на более высокие формы кооперации и сотрудничества.

При использовании интерактивных форм роль преподавателя резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана.

Интерактивные формы проведения занятий:

- пробуждают у обучающихся интерес;
- поощряют активное участие каждого в учебном процессе;
- обращаются к чувствам каждого обучающегося;
- способствуют эффективному усвоению учебного материала;
- оказывают многоплановое воздействие на обучающихся;
- осуществляют обратную связь (ответная реакция аудитории);
- формируют у обучающихся мнения и отношения;
- формируют жизненные навыки;
- способствуют изменению поведения.

Проведение интерактивных занятий направлено на освоение общекультурной компетенции, предусмотренной рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка»: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7). В рамках осваиваемой компетенции студенты приобретают:

знания:

научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

умения:

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

навыки владения

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1. Учебный план проведения интерактивных занятий

Учебным планом дисциплины для студентов очной формы обучения часы на интерактивные занятия не предусмотрены.

Раздел дисциплины	Вид занятия	Кол-во часов
не предусмотрены		

Учебным планом дисциплины для студентов заочной формы обучения предусмотрено 2 (практических) часа интерактивных занятий.

Раздел дисциплины	Вид занятия	Кол-во часов
Спортивные игры. Волейбол	Анализ конкретных ситуаций	2
Итого		2

2. Порядок организации интерактивных занятий по дисциплине

Интерактивный («Inter» - это взаимный, «act» - действовать) – означает взаимодействовать, находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо. Другими словами, в отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие студентов не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности студентов в процессе обучения. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности студентов на достижение целей занятия. Преподаватель также разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых студент изучает материал).

Интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и прогнозируемые цели. Цель состоит в создании комфортных условий обучения, при которых студент или слушатель чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, дать знания и навыки, а также создать базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Другими словами, интерактивное обучение – это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между студентом и преподавателем, между самими студентами.

Интерактивные методы основаны на принципах взаимодействия, активности обучаемых, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи. Создается среда образовательного общения, которая характеризуется открытостью, взаимодействием участников, равенством их аргументов, накоплением совместного знания, возможностью взаимной оценки и контроля.

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и

навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

Интерактивные формы обучения обеспечивают высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, командный дух, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность.

При использовании интерактивных методов преподаватели ориентируются на следующие ключевые пункты:

- создание комфортной среды, в которой студент чувствует себя успешным и интеллектуально-состоятельным;
- формирование общекультурных компетенций;
- развитие аналитического, креативного мышления и коммуникативных навыков.

Применительно к дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» на практическом занятии используется следующий метод.

- анализ конкретных ситуаций (case-study).

АНАЛИЗ КОНКРЕТНЫХ СИТУАЦИЙ (CASE-STUDY)

Анализ конкретных ситуаций (case-study) — метод активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении деловых ситуаций или задач.

Названный метод характеризуется следующими *признаками*:

- наличие конкретной ситуации;
- разработка группой (подгруппами или индивидуально) вариантов решения ситуаций;
- публичная защита разработанных вариантов разрешения ситуаций с последующим оппонированием;
- подведение итогов и оценка результатов занятия.

Критерии, отличающие кейс от других учебных занятий:

1. *Процесс отбора информации.* При отборе информации для кейса на первое место всегда ставятся учебные цели. При этом содержание ситуации должно быть весьма реальным, (близким к жизни) способным вызвать неподдельный интерес.

2. *Содержание.* Кейс должен содержать дозированную информацию, которая позволила бы студенту быстро войти в проблему иметь все

необходимые для решения данные, но не иметь избыточной информации, не быть перенасыщенным ею.

3. *Проверка.* Одна из форм проверки – выяснение реакции студентов на кейс в группах, где он уже был опробован, или в новой группе, непосредственно в ходе занятия.

4. *Устаревание.* Материалы кейса постепенно устаревают, поскольку изменяющиеся ситуации требуют новых подходов, поэтому их надо постоянно обновлять.

5. Наиболее распространенная *модерация работы с кейсом*. Чтобы максимально активизировать работу с кейсом, вовлечь студентов в процесс анализа ситуации и принятия решений, каждая студенческая группа разбивается на подгруппы (3-5 человек), которые выбирают себе модератора (руководителя). На нем лежит ответственность за организацию работы подгруппы, распределение вопросов между ее участниками и принимаемые решения. Именно модератор делает примерно 10-минутный доклад о результатах работы его подгруппы.

Виды ситуаций:

Ситуация-проблема представляет собой описание реальной проблемной ситуации. Цель студентов: найти решение ситуации или прийти к выводу о его невозможности.

Ситуация-оценка описывает положение, выход из которого уже найден. Цель студентов: провести критический анализ принятых решений, дать мотивированное заключение по поводу представленной ситуации и ее решения.

Ситуация-иллюстрация представляет ситуацию и поясняет причины ее возникновения, описывает процедуру ее решения. Цель студентов: оценить ситуацию в целом, провести анализ ее решения, сформулировать вопросы, выразить согласие-несогласие.

Ситуация-упреждение описывает применение уже принятых ранее решений, в связи с чем ситуация носит тренировочный характер, служит иллюстрацией к той или иной теме. Цель студентов: проанализировать данные ситуации, найденные решения, используя при этом приобретенные теоретические знания.

Структура методических рекомендаций по подготовке студентов к занятиям в интерактивной форме

Рекомендуется в структуру методических рекомендаций по подготовке студентов к интерактивным занятиям включать следующий алгоритм их проведения:

1. Подготовка занятия
2. Вступление
3. Основная часть
4. Выводы (рефлексия)

Проведение интерактивного занятия включает следующие правила поведения студентов:

- студенты должны способствовать тщательному анализу разнообразных проблем, признавая, что уважение к каждому человеку и терпимость – это основные ценности, которые должны быть дороги всем людям;

- способствовать и воодушевлять на поиск истины, нежели чем простому упражнению в риторике;

- распространять идеал терпимости к точкам зрения других людей, способствуя поиску общих ценностей, принимая различия, которые существуют между людьми.

- соревнование и желание победить не должны преобладать над готовностью к пониманию и исследованию обсуждаемых проблем.

Всё вышесказанное представляет ту методическую, дидактическую, педагогическую и ценностную базу, на которой строится процесс обучения, основанный на интерактивной форме.

- при обсуждении сторон воздержаться от личных нападок на своих оппонентов;

- спорить в дружественной манере;

- быть честными и точными в полную меру своих познаний, представляя поддержки и информацию. Студенты никогда не должны умышленно искажать факты, примеры или мнения;

- внимательно слушать своих оппонентов и постараться сделать все, чтобы не исказить их слова во время дебатов.

- язык и жесты, используемые обучающимися, должны отражать их уважение к другим.

3. Содержание и информационное обеспечение интерактивных занятий

Спортивные игры. Волейбол

Анализ конкретных ситуаций, направленный на совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

Использование на занятиях *анализа конкретных ситуаций* по совершенствованию техники и тактику игры в волейбол позволяет повысить уровень знаний и умений по данному виду спорта, овладеть методикой судейства.

Во время проведения учебного занятия преподаватель концентрирует внимание студентов на проведении анализа конкретной ситуации при выполнении определенных технических и тактических приемов в волейбол. Студентам предлагается воспроизвести данную ситуацию, провести разбор и его анализ. Кроме этого, студентам предлагается при проведении судейства, также подвергнуть разбору определенные ситуации, при которых возникают спорные вопросы.

4. Критерии оценивания работы студентов на интерактивных занятиях

Каждая форма интерактивного занятия нацелена на формирование у студентов навыков коллективной работы, а также навыков формулирования собственных выводов и суждений относительно проблемного вопроса. Вместе с тем, формы проведения предусмотренных занятий различаются, поэтому

критерии оценивания устанавливаются отдельно для каждой формы занятий.

**Критерии оценивания работы студента на занятиях с
использованием анализа конкретных ситуаций (case-study)**

Критерий	Балл
Активно участвует в анализе конкретной ситуации, предлагает собственные варианты решения проблемы, выступает с рекомендациями по рассматриваемой проблеме	1,0
Принимает участие в работе группы, однако предлагает не аргументированные, не подкрепленные фактическими данными решения; демонстрирует слабую информационную готовность	0,5
Не принимает участия в работе группы, не высказывает никаких суждений, не выступает; демонстрирует полную неосведомленность по сути изучаемой проблемы.	0

**Методические указания к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)
«Общая физическая подготовка»**

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает: чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического и практического материалов дисциплины; самостоятельные тренировочные занятия, работу с Интернет-источниками и сдачу зачета. Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь период обучения, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала.

Основными задачами самостоятельной работы студентов являются:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний;
- формирование профессиональных умений и навыков;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению дисциплины;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование уверенности в своих силах, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа студентов включает следующие виды самостоятельной работы:

- работа с рекомендованной учебной литературой;
- освоение заданий, рекомендованных преподавателем для самостоятельной проработки;
- выполнение домашних заданий;
- опережающая самостоятельная работа по совершенствованию физической подготовленности;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к выполнению зачетных нормативов.

Методы контроля самостоятельной работы студентов:

- самоконтроль;
- контроль преподавателя.

Формами контроля являются: письменное и практическое тестирование, практика судейства.

Методические указания включают в себя задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний, задания самостоятельной работы для формирования умений и задания для самостоятельного контроля знаний.

Задания для закрепления и систематизации знаний включают в себя перечень тем рефератов, а также рекомендации по подготовке реферата.

Самостоятельная работа студентов позволяет сформировать у них общекультурную компетенцию (ОК-7): способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
1.	Теоретический	24	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору.	Письменное тестирование
2	Практический	290		
2.1.	Общая физическая подготовка	72	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Выполнение индивидуальных заданий. Самостоятельные тренировочные занятия по совершенствованию физических качеств.	Практическое тестирование
2.2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	148	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации. Ознакомление с официальными правилами, овладение жестами судей.	Практическое тестирование
2.3.	Бадминтон	70	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации. Ознакомление с официальными правилами, овладение жестами судей.	Практика судейства
Итого		314		

2. Задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний

2.1. Подготовка реферата

Реферат (от лат. *refereo* «сообщаю») – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме.

Это самостоятельная научно – исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематический характер. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему для реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко её изучить.

2.2. Этапы работы над рефератом

Выбор темы:

1. Быстрота и методы ее совершенствования.
2. Выносливость и методы ее совершенствования.
3. Гибкость и методы ее совершенствования.
4. История, современное состояние и перспективы развития бадминтона.
5. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.
6. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.
7. Круговая тренировка в совершенствовании физических качеств.
8. Ловкость и методы ее совершенствования.
9. Методика судейства соревнований по бадминтону.
10. Методика судейства соревнований по баскетболу.
11. Методика судейства соревнований по волейболу.
12. Методы обучения игре в бадминтон.
13. Методы обучения игре в баскетбол.
14. Методы обучения игре в волейбол.
15. Сила и методы ее совершенствования.
16. Современные тенденции развития баскетбола.
17. Современные тенденции развития волейбола.
18. Современные тенденции развития тактики бадминтона.
19. Средства обучения технике и тактике игры в бадминтон и ее совершенствование.
20. Средства обучения технике и тактике игры в баскетбол и ее совершенствование.
21. Средства обучения технике и тактике игры в волейбол и ее совершенствование.
22. Характеристика бадминтона как вида спорта и средства физического воспитания.
23. Характеристика баскетбола как вида спорта и средства физического воспитания.
24. Характеристика волейбола как вида спорта и средства физического воспитания.
25. Характеристика различных способов ударов в бадминтоне.

2.3. Общие требования, порядок выполнения и защиты реферата

Слово «реферат» в переводе с латинского означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы. Реферат – это не только пересказ

прочитанного, но и анализ, обобщение и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему.

Общие положения

Цели подготовки реферата:

4. Систематизация и углубление теоретических и практических знаний в данной области.

5. Приобретение навыков самостоятельной работы.

6. Овладение методиками исследования, обобщения, логического изложения материала.

Общие требования к подготовке рефератов:

- целевая направленность;
- чёткость построения;
- логическое изложение материала;
- глубина и полнота освещения вопросов;
- убедительность аргументации;
- краткость и точность формулировок;
- конкретность изложения результатов;
- доказательность выводов и рекомендаций;
- грамотное оформление.

Тематика рефератов разрабатывается кафедрой исходя из актуальности и соответствия достижениям науки и практики.

Структура реферата

Реферат состоит из:

- титульного листа;
- содержания;
- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы;
- приложения.

Требования к структурным элементам реферата

Введение. Опыт работы показывает, что введение представляет собой наиболее ответственную часть реферата, поскольку содержит в сжатой форме все фундаментальные положения, обоснованию которых посвящена работа.

Любое научное исследование начинается с обоснования выбранной темы, его актуальности. Под *актуальностью исследования* понимается *степень его важности в данный момент для решения данной проблемы, задачи или вопроса*. Актуальность – современность и социальная значимость, обоснование актуальности темы должно содержать объяснение того, почему к данной теме целесообразно обратиться именно сейчас, какова научная и практическая необходимость, в каком состоянии находятся современные научные представления о предмете исследования.

Цель формулируется, исходя из названия Вашей работы, формулировка задач исследования строится на основе пунктов представленного плана. Это

делается в форме перечисления: *изучить..., рассмотреть..., разработать..., выявить..., осуществить..., применить..., выработать..., описать..., установить..., выяснить..., сформировать..., исследовать..., показать..., сравнить..., обобщить..., систематизировать..., проанализировать..., выделить..., конкретизировать... и т.д.* Формулировки задач необходимо делать как можно тщательнее, поскольку описание решений этих задач должно составить содержание глав научной работы. *Заголовки глав рождаются именно из формулировок задач исследования.*

После формулировки цели и задач исследования строится научная гипотеза – научное предположение, предвидение результата конца работы. Следует иметь в виду, что выдвинутая автором гипотеза может не подтвердиться. Поэтому изначально гипотезу следует построить так, чтобы было несколько вариантов, т.е. создать многоаспектную научную гипотезу, охватывающую разные стороны (аспекты) явления или процесса. Вот тогда в заключительной части и выводах можно будет четко сказать: то-то получилось, и вот почему, а то-то – нет, это ошибка, и ее следует повторять в дальнейших исследованиях. Таким образом, выявлять отрицательные результаты нужно, т.к. это предостерегает других исследователей от ошибочных вариантов.

Обязательным элементом введения является указание на методы исследования, которые служат инструментом в добывании фактического материала (наблюдение, сравнение, измерение, эксперимент, абстрагирование, анализ, синтез, моделирование, аналогия, исторический метод, логический метод, идеализация, формализация, аксиоматический).

В конце вводной части желательно раскрыть структуру работы, т.е. дать перечень ее структурных элементов и обосновать логическую последовательность их расположения.

Объем введения 1-2 страницы.

Основная часть. Если реферат содержит 2-3 раздела, то в конце каждого раздела даются выводы. Между разделами реферата должна быть логическая связь и последовательное развитие основной идеи работы.

Заключение. В нём излагаются теоретические и практические выводы и рекомендации. Они должны быть краткими и чёткими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности разработок. Пишутся они в тезисной форме по пунктам и обязательно должны быть увязаны с поставленными в работе целью и задачами. Объем заключения 1-2 страницы.

Приложения включают вспомогательный материал (промежуточные расчёты, таблицы, цифровые данные, инструкции и т.д.).

Графический материал включает: схемы, графики, рисунки.

Объём работы должен составлять 20-25 машинописных страниц: введение – 1-2 страницы, заключение – 1-2 страницы, список цитируемой литературы – 8-10 источников), остальной объём приходится на основную часть.

Стиль работы. Методика изложения студенческой работы может быть различной – описательной, в виде развернутого доказательства выдвинутой

гипотезы, хронологического изложения фактов и т.п. Методика подачи материала раскрывает профессиональную подготовленность автора, его общую культуру характеризует уровень языка и стиля.

Стилистические требования, предъявляемые к студенческой работе, складываются из двух составляющих – требований современного русского литературного языка и требований так называемого академического этикета – научной речи.

Характерной особенностью языка письменной научной речи является формально-логический способ изложения материала. Он сводится к построению изложения в форме рассуждений и доказательств, к смысловой законченности и связанности текста. Такой способ изложения материала достигается с помощью специальных языковых средств.

В качестве первого среди таких средств следует назвать функциональные связки – преимущественно вводные слова и обороты. На последовательность развития мысли указывают слова: *прежде всего, вначале, затем, во-первых, во-вторых, значит, итак* и т. п. Противоречивые отношения характеризуют слова-связки: *однако, между тем, в то время как, тем не менее..* Причинно-следственные отношения определяются словами: *следовательно, поэтому, благодаря этому, согласно с этим, вследствие этого, кроме того, к тому же* и т.д. Переход от одной мысли к другой помогают осуществлять связки: *рассмотрим, прежде чем перейти к..., остановимся на..., рассмотрев, перейдем к..., необходимо остановиться на..., необходимо рассмотреть.* Итог, вывод обеспечивают слова и обороты: *итак, таким образом, значит, в заключение отметим, сказанное позволяет сделать выводы, подводя итоги, следует сказать* и др. Не следует использовать местоимение "я", пишут местоимение "мы": *нами установлено, мы приходим к выводу* и т.п.

В заключении подчеркиваем, что ведущими принципами написания научной работы студента являются принципы однозначности мысли, ясности и краткости изложения.

Порядок выполнения реферата

Подготовка письменной работы проводится по определённой схеме:

- Формирование замысла, выбор темы;
- Поиск и отбор материала;
- Группировка и систематизация материала (составление плана);
- Написание текста;
- Обработка рукописи.

На первом этапе студентом самостоятельно выбирается тема реферата в соответствии с собственными интересами. Большую помощь ему в этом может оказать, утверждённый на кафедре, список тем рефератов. Возможен также самостоятельный выбор студентом темы реферата, но обязательно её согласование с преподавателем, ведущим курс «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка».

На втором этапе работа ведётся в библиографических отделах библиотек с каталогами, со справочными изданиями, уточняются места хранения

требуемых книг и журналов. При подборе литературы по теме необходима систематическая работа с библиографическими указателями.

По теме реферата иногда бывает удобно начинать знакомство с источниками и литературой не в хронологической последовательности, а в обратном порядке, т. е. сначала изучить работы, вышедшие в последнее время с тем, чтобы, работая по методу «сверху вниз», с максимальной полнотой ознакомиться с существующей историографией темы.

При работе с литературой целесообразно выписывать на отдельных карточках основные положения, примеры, выводы изучаемых источников и литературы, точно указывая их авторов, названия, страницы.

На третьем этапе определяются содержание и структура реферата. Это позволит составить черновой вариант плана, вначале рекомендуется сформировать наиболее важные мысли и логику их изложения, а затем примерно определить основные пункты плана.

После составления плана **на четвертом этапе** рекомендуется определить содержание и логику изложения отдельных вопросов.

На заключительном этапе необходимо обработать подготовленный материал в соответствии с требованиями к оформлению рефератов.

Таким образом, студент составляет план и уточняет круг вопросов, анализирует материал, несёт ответственность за достоверность информации и качество статистической обработки материала.

График консультаций по работам утверждается заведующим кафедрой и вывешивается на видном месте.

Кафедра обязана всемерно содействовать организации по выполнению работы, для этого необходимы постоянные консультации и контроль, выдача заданий, рекомендации источников литературы.

Оформление реферата

Реферат должен быть грамотно написан и правильно оформлен. Текст печатается на бумаге формата А 4, шрифт 14 Times New Roman; через 1,5 интервала в редакторе MS Word; Следует соблюдать следующие размеры полей: слева – 30 мм, справа – 10 мм, нижнее (от последней строки текста, примечания, сноски) – 20 мм, верхнее – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25 см.

Каждый студент вправе выбрать любой порядок и оформление работы, но существует определённая устойчивая традиция её формирования. Реферат должен содержать обязательные составные части, располагаемые в следующей последовательности, основными элементами которой являются:

- обложка;
- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть (главы и параграфы);
- заключение;
- список использованной литературы;
- приложения.

Титульный лист является первой страницей научной работы и заполняется по строго определённым правилам.

После титульного листа помещается оглавление с указанием страниц, отражающих начало очередного раздела, подраздела и т.д.

Нумерация страниц производится снизу по центру. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц, но номер не проставляется.

Основная часть реферата делится на разделы, подразделы, пункты, подпункты, имеющие многоуровневую нумерацию (раздел 2.1, подраздел 2.1.1, пункт 2.1.1.3).

Заголовки глав, слова «введение», «заключение», «оглавление», «список использованной литературы» располагаются в середине строки без точек и печатаются прописными буквами, переносы слов в заголовках не разрешаются.

Иллюстрации и таблицы имеют сквозную нумерацию и располагаются сразу после обязательной ссылки в тексте или на следующей странице. Иллюстрации должны иметь название, расположенное снизу и, если надо, поясняющие данные. Номер таблицы ставится в правом верхнем углу и сразу под ним по центру – заголовок. Точки в названиях иллюстраций и таблиц не ставятся. Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв. Графу № п/п в таблицу не включать. При переносе таблицы на следующую страницу заголовки граф должны быть продублированы, над ними печатается «Продолжение таблицы» с указанием её номера, заголовков при этом не повторяется. При отсутствии данных в ячейке таблицы ставится прочерк. Если все показатели таблицы выражены в общей единице, то её обозначение помещается в конце заголовка таблицы после запятой. При наличии небольшого по объёму материала нет необходимости включать его в таблицы.

Формулы и уравнения выделяются из текста на отдельную строку и нумеруются в круглых скобках.

Ссылки на авторов обязательны и проставляются по ходу текста либо в квадратных скобках, где значится библиографический номер автора, либо в круглых скобках фамилия, инициалы и год опубликования работы. Если ссылка даётся на несколько работ одновременно, то описания работ отделяются друг от друга точкой с запятой.

Цитаты следует воспроизводить точно, с сохранением всех особенностей подлинника. Цитируемые фразы заключаются в кавычки. Если в цитате необходимо пропустить часть текста, то на его месте ставится многоточие. При цитировании работы иностранного автора в тексте допускается указание фамилии автора в русской транскрипции.

В список использованной литературы обязательно входят библиографические описания всех документов и изданий, используемых в работе над исследованием и упомянутых в подстрочных примечаниях. Список имеет сквозную нумерацию, все источники расположены по алфавиту фамилий авторов или заглавий (если публикация содержит работы ряда авторов, фамилии которых не выносятся на обложку). В начале списка располагаются издания на русском языке (по алфавиту), затем с продолжением нумерации -

издания на иностранном языке (по алфавиту). Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТом.

Приложения необходимо оформлять как продолжение научной работы. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь номер в правом верхнем углу, сразу под ним заголовок в середине строки.

Защита реферата

Завершённая работа подписывается студентом на титульном листе и представляется на кафедру.

Готовясь к защите, студент составляет тезисы выступления, продумывает ответы на возможные вопросы.

Защита реферата производится на кафедре физического воспитания в индивидуальном порядке.

Время выступления на защите до 5-8 минут.

Постарайтесь докладывать без бумажки (прочитать можно только цель, задачи) – это сформирует о Вас благоприятное впечатление аудитории, создаст представление, что работа выполнена Вами самостоятельно.

В докладе должны быть логические паузы, ударения на наиболее значимых моментах, чтобы мысли слушающих могли следовать за Вашими. Более подробные советы по подготовке к защите и выступлению изложены в приложении

Ошибки, которые чаще всего допускают студенты при написании рефератов

Наиболее типичной ошибкой, встречающейся в рефератах, является широкое толкование темы. Студент при этом пытается охватить все её аспекты и включает в план реферата множество вопросов, не относящихся к изучаемой теме.

Мало внимания уделяется обоснованию актуальности выбранной темы исследования, анализу научной литературы. Слабой стороной реферата является отсутствие связи между составными её частями, недостаточная последовательность изложения, описательность и отсутствие анализа событий и явлений. Выводы нередко повторяют тезисные положения плана работы или заменяются перечнем изложения фактов.

Встречаются недостатки и в оформлении работы:

- Нет соответствия страниц текста со страницами, указанными в оглавлении.
- При изложении теоретической части (обзор литературы) нет указаний или ссылок на авторов.
- Неправильно оформляется список цитируемой литературы.
- Не расшифровываются таблицы, диаграммы, рисунки.

3. Задания самостоятельной работы для формирования умений

Задания по совершенствованию игре волейбол

Правила соревнований по волейболу. Совершенствование техники стойки, перемещение и остановок. Индивидуальные упражнения с мячом и без мяча на

месте. Индивидуальные упражнения в движении и после перемещения, у стенки, ОФП и СФП волейболиста. Совершенствование техники нижней прямой подачи у стенки, в парах. Совершенствование техники НПП через сетку. Совершенствование техники ПМДРС в упражнения в парах, на месте. Совершенствование техники нижней боковой подачи у стенки и в парах. Совершенствование техники НБП через сетку. Совершенствование ПМДРС в в парах, в движении и после перемещения. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники ПДРСв – групповые упражнения на месте. Совершенствование техники ПМДРСи – индивидуальные упражнения на месте. Совершенствование техники НПП и НБП через сетку с различных точек из-за пределов площадки. Обучение техники ПМДРСн – индивидуальные упражнения в движении и после перемещения, совершенствование техники ПМДРСв – групповые упражнения после перемещения. Обучение технике ПМДРСи – индивидуальные упражнения на месте и в движение у стенки. Обучение техники ПМДРС и – индивидуальные упражнения у стенки в движении и после перемещения. Обучение на месте в парах в группах. Обучение технике ПМДРСвзг и ПМДРС изг после перемещения в парах и группах. Совершенствование техники ПМДРСи. Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование тактики нападения через связующего игрока передней зоны. Совершенствование техники ВПМ и НПМ, парные и групповые упражнения на месте и после перемещения у стенки и на площадке. Совершенствование тактики защиты углом назад. Совершенствование технике ВПМ и НПМ после НПП и НБП. Совершенствование тактики нападения и защиты. Совершенствование техники ВПМ и НПМ в зоны 2 и 3 после передач мяча одной и двумя руками через сетку с опоры и в прыжке – упражнения для приема мяча после атакующих действий. Совершенствование ВПМ и НПМ после передач и подач мяча.

Условные обозначения

1. Передача мяча двумя руками сверху	ПМДРСв
2. Передача мяча двумя руками снизу	ПМДРСн
3. Нижняя прямая подача	НПП
4. Нижняя боковая подача	НБП
5. Передача мяча двумя руками сверху за голову	ПМДРСвзг
6. Передача мяча двумя руками снизу за голову	ПМДРСнзг
7. Ориентировочная основа действия	ООД
8. Общая физическая подготовка	ОФП
9. Специальная физическая подготовка	СФП
10. Верхний прием мяча	ВПМ
11. Нижний прием мяча	НПМ

Задания по совершенствованию игре баскетбол

Правила соревнований по баскетболу. Совершенствование индивидуальной техники игры в нападении. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков в кольцо с места с одной руки. Совершенствование техники бросков в движении. Совершенствование индивидуальной техники игры в защите. Совершенствование бросков с места и

в движении. Совершенствование скоростной выносливости. Совершенствование техники выполнения: штрафной бросок – техника броска, правила и расстановка игроков. Совершенствование броска в кольцо с места и в движении. Совершенствование защитных действий; противодействие броску в кольцо. Разыгрывание спорного мяча. Совершенствование передвижений приставными шагами в защитной стойке. Совершенствование командной защиты, личная защита совершенствование техники передач мяча и двумя руками на месте и в движении. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке. Развитие равновесия и быстроты передвижения в защитной стойке. Развитие равновесия и быстроты. Совершенствование техники владения мячом. Средние и 3 очковые броски. Совершенствование блокирования, постановки спины нападающему при броске мяча. Штрафные броски. Совершенствование средних и дальних бросков мяча по кольцу в прыжке. Развитие скоростной выносливостью. Личная защита один на один. Совершенствование техники постановки заслона и отворота. Развитие быстрого прорыва в нападении. Организация позиционного нападения. Совершенствование броска в кольцо в движении с двух шагов. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование бросков в кольцо с места и в движении, ведение мяча с изменением направления с последующими рывками защитные действия – противодействие броску в кольцо. Взаимодействие в двойках и тройках. Организация быстрого прорыва. Средние и дальние броски. Нападение один на один. Передача мяча одной или двумя руками. Защитная стойка. Штрафной бросок.

Задания по воспитанию и совершенствованию физических качеств

Составление комплекса упражнений для совершенствования отдельных групп мышц. Воспитание физических качеств: выносливость, гибкость, скоростные и координационные способности, сила.

Задания по обучению и совершенствованию игре бадминтон

Овладение основной стойке бадминтониста. Овладение коротким ударом справа и слева. Овладение подаче на «ближнюю» линию, коротких подач на ближнюю линию закрытой стороной ракетки, высокодалеких подач на дальнюю линию открытой стороной ракетки. Овладение атакующим ударом со средней зоны площадки. Овладение техникой перемещения и техникой владения ракеткой. Овладение тактическими действиями в нападении и в защите в парных и одиночных играх. Овладение методикой судейства соревнований по бадминтону.

4. Задания для самостоятельного контроля знаний

Тесты для самоконтроля по практическому разделу

1. Высота мужской сетки в волейболе:

- а) 2 м 47 см
- б) 2 м 36 см
- в) 2 м 43 см
- г) 2 м 45 см

2. Ширина зоны нападения в волейболе:

- а) 2,5 метра
- б) 2 метра
- в) 3 метра
- г) 4 метра

3. Общая физическая подготовка – это:

- а) целенаправленный процесс, направленный на подготовку обучаемого к выполнению конкретной работы
- б) учебный процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма, двигательных качеств, умений и навыков
- в) степень напряжения, которое испытывает человек при воздействии на него физическими и психофизиологическими нагрузками
- г) один из видов количественной характеристики учебного процесса, представленного в виде отношения педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия

4. Число игроков в баскетболе:

- а) 5 чел
- б) 6 чел
- в) 7 чел
- г) 8 чел

5. В баскетболе на атаку кольца соперника команде дается:

- а) 30 сек
- б) 28 сек
- в) 24 сек
- г) 25 сек

6. Куда направлена головка ракетки?

- а) вверх
- б) горизонтально
- в) вниз

7. Высота баскетбольного кольца:

- а) 2 м 70 см
- б) 3 м 05 см
- в) 3 м 10 см
- г) 3 м 15 см

8. В баскетболе, чтобы вывести мяч из своей зоны команде дается:

- а) 10 сек
- б) 8 сек
- в) 12 сек
- г) 3 сек

9. В волейболе либеро – это:

- а) игрок противоположной команды
- б) нападающий
- в) защитник
- г) запасной

10. Регулирование нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений зависит от:

- а) содержания самого упражнения и интервалов отдыха между упражнениями

- б) изменения таких показателей как: количество повторений каждого упражнения, темп выполнения, амплитуда движения, характер движения, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями
- в) исходного положения, с которого начинается упражнение и продолжительность его выполнения, амплитуды движения
- г) задач, стоящих перед занятием

11. Выносливость бывает:

- а) общая и специальная
- б) абсолютная и относительная
- в) активная и пассивная
- г) простая и сложная

12. Есть ли вторая попытка у бадминтониста?

- а) есть
- б) нет

13. Какой вид выносливости проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий?

- а) координационная
- б) силовая
- в) скоростная
- г) скоростно-силовая

14. Способность длительно выполнять силовую работу без снижения её эффективности, называется:

- а) тренированность
- б) силовая выносливость
- в) функциональная устойчивость
- г) физическая подготовленность

15. К основным физическим качествам относятся:

- а) сила, гибкость, выносливость, смелость;
- б) быстрота, ловкость, сила, решительность;
- в) скорость, координация, ловкость, сила;
- г) сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость

16. Сила – это:

- а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений
- б) способность человека выполнять большое количество движений в минимальный промежуток времени
- в) способность человека выполнять движения с большой амплитудой
- г) способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

17. Методами воспитания силы являются:

- а) методы максимальных, повторных и динамических усилий
- б) методы динамических и максимальных усилий;
- в) методы повторных и динамических усилий;
- г) методы максимальных и повторных усилий

18. Техника баскетбола состоит из

- а) техники передвижения и владения мячом
- б) техники передвижения и техники отбора мяча

- в) техники передвижения и противодействия
- г) техники нападения и техники защиты

19. В приеме игры в волейбол выделяют следующие фазы

- а) предварительную и конечную
- б) основную и завершающую
- в) приемную и заключительную
- г) подготовительную, основную, заключительную

20. Штрафной бросок в баскетболе оценивается в:

- а) 1 очко
- б) 2 очка
- в) 3 очка
- г) 4 очка

21. Какой частью тела можно касаться сетки при игре в волейбол:

- а) рукой
- б) головой
- в) никакой
- г) телом (туловищем)

22. Подающий должен держать ракетку

- а) выше пояса
- б) ниже пояса
- в) на уровне пояса

23. С какого поля подаются чётные цифры счёта подающего?

- а) с правого
- б) с левого
- в) с передней зоны

Ключ к тесту:

1 - в, 2 - в, 3 - б, 4 - а, 5 - в, 6 - б, 7 - б, 8 - б, 9 - в, 10 - б, 11 - а, 12 - в, 13 - а, 14 - б, 15 - г, 16 - а, 17 - а, 18 - г, 19 - г, 20 - а, 21 - в, 22 - в, 23 - в.

Тесты для самоконтроля по теоретическому разделу
Образцы тестовых заданий (письменное тестирование)

1. Физическая культура – это

- а) результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма
- б) процесс физического образования и воспитания
- в) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность – это

- а) процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности
- б) часть общей культуры общества
- в) составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человек

3. Психифизическая подготовка – это

- а) естественная и специально организованная двигательная деятельность человека
- б) приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества

в) процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей

4. Сколько отделов имеет позвоночник?

- а) три
- б) пять
- в) семь

5. Эритроциты – это:

- а) красные кровяные клетки
- б) белые кровяные тельца
- в) свёртывание крови

6. К сердечно-сосудистой системе относятся:

- а) сердце, кровеносные и лимфатические сосуды, сосудистые органы (селезёнка, красный костный мозг, лимфатические сосуды)
- б) носовая полость, гортань, трахея, бронхи и лёгкие
- в) ротовая полости, слюнные железы, глотка, пищевод, желудок

7. Рефлекс – это

- а) обмен веществ в организме
- б) ответная реакция организма на раздражение рецепторов
- в) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

8. Клетка – это

- а) единая, целостная, сложно устроенная саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система
- б) элементарная, универсальная единица живой материи
- в) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне

9. Физическое воспитание студентов во внеучебное время проводится в следующих формах:

- а) учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза
- б) в режиме учебного дня, в спортивных секциях, в группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-спортивные мероприятия
- в) в спортивных секциях

10. Адаптация – это

- а) понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений
- б) биологическая система любого живого существа
- в) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

11. Работоспособность – это

- а) комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).
- б) ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния
- в) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени

12. Усталость – это

- а) постановка все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих
- б) способность адекватно реагировать на воздействие внешних факторов
- в) комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта и др.)

13. Различают отдых:

- а) пассивный и активный

- б) интервальный и круговой
- в) общий и специальный

14. Двигательный навык – это

- а) степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи
- б) способы работы тренера, преподавателя и спортсмена по овладению знаниями, умениями и навыками, развитию необходимых качеств и т.д.
- в) степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно, а действия отличаются высокой надежностью

15. Физическое упражнение – это

- а) процесс совершенствования физических качеств
- б) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
- в) двигательное действие, систематически повторяемое, составляющее способ решения задач в физическом воспитании и спорте

16. Сила – это

- а) способность совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени, не снижая ее интенсивности
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- в) способность быстро и целесообразно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

17. Гибкость – это

- а) способность противостоять утомлению во время мышечной деятельности
- б) способность совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени, не снижая ее интенсивности
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой

18. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это

- а) укрепление здоровья, улучшение физического состояния
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности
- в) процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

19. Самоконтроль – это

- а) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом
- б) система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности и их содержанием
- в) изменения в состоянии ЦНС, увеличение подвижности нервных процессов, укорочение скрытого периода двигательных реакций

20. Итоговый контроль предусматривает:

- а) оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии тренировочных занятий
- б) сопоставление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы
- в) зафиксировать данные исходного уровня спортивной подготовленности и тренированности

21. Студенческий спорт – это

- а) это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой

б) составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений; входит в содержание учебной дисциплины «Физическая культура», направлен в содержание спортивной тренированности и оптимизацию психофизического состояния студенческой молодежи

в) условность сведения в единую систему спортивных разрядов и званий разных видов спорта

22. Массовый спорт представляет собой

а) комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой

б) философско-религиозную систему, в основе которой лежат умение и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека

в) регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства

23. По своему содержанию перспективный план делится на:

а) планы многолетней подготовки

б) планы отдельных этапов и тренировочных макроциклов, охватывающих периоды от нескольких месяцев до нескольких лет

в) все варианты верны

24. Современный спорт подразделяется на:

а) профессиональный

б) массовый и спорт высших достижений

в) все варианты верны

25. Внутривузовской общественной организацией, от работы которой во многом зависит спортивная жизнь студентов является:

а) кафедра физического воспитания

б) спортивный клуб

в) студенческий клуб

26. Структура подготовленности представляет собой:

а) техническую, тактическую

б) физическую, психическую

в) все варианты верны

27. Физическая подготовленность характеризуется

а) механизмом лечебного действия физических упражнений

б) возможностями функциональных систем организма

в) все варианты верны

28. В структуре специальной психической подготовленности выделяют:

а) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности; степень совершенства кинестетической и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации

б) способность воспринимать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени, устойчивость пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена; способность к формированию в коре головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию

в) все варианты верны

29. Этапный контроль позволяет:

а) оценить оперативные состояния – срочные реакции организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований

б) подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период (в течение нескольких лет, года, микроцикла или этапа)

в) оценить текущие состояния, являющиеся следствием нагрузки серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов

30. Все зачетные требования и нормативы должны быть доведены до сведения студентов:

а) в начале каждого семестра

б) в конце учебного года

в) в начале учебного года

31. Объективными показателями самоконтроля являются:

а) антропометрические данные, показатели физического развития, подготовленности, функционального состояния

б) сон, аппетит, самочувствие

в) настроение, желание тренироваться

32. Врачебное обследование бывает:

а) первичное, дополнительное

б) первичное, повторное

в) первичное, дополнительное, повторное

33. Пробу Штанге применяют при оценке:

а) состояния сердечно-сосудистой системы

б) весо-ростового показателя

в) состояния дыхательной и сосудистой системы и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом

34. Настроение – это

а) субъективная оценка своего состояния

б) внутреннее, душевное состояние человека, во многом зависящее от преобладания отрицательных или положительных эмоций

в) закономерный биологический процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни под влиянием факторов внешней и внутренней среды

35. Видами педагогического контроля являются:

а) поэтапный, оперативный

б) текущий; поэтапный

в) оперативный, поэтапный, текущий

36. Педагогический контроль – это

а) регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья

б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса

в) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого – изучение состояния здоровья, развитие функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок

37. Самоконтроль – это:

а) регулярные наблюдения за физической подготовленностью в ходе занятий физическими упражнениями и спортом

б) наблюдение за состоянием своего здоровья и физическим развитием в ходе занятий физической культурой и спортом

в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

38. Критерий физического развития – это

- а) графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.
- б) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма
- в) сравнительная оценка физического развития человека с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей

39. Диагноз – это

- а) система заданий, упражнений, позволяющая измерить уровень развития определенных качеств, свойств, знаний личности
- б) краткое заключение о состоянии здоровья человека на основании его всестороннего медицинского обследования
- в) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма

40. Основными видами диагностики являются:

- а) врачебный контроль и самоконтроль
- б) врачебно-педагогический контроль и самоконтроль
- в) врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль

41. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности
- б) высокая общефизическая подготовка
- г) воспитание прикладных специальных качеств

42. В каких формах проводится ППФП студентов на учебных занятиях:

- а) теоретические, методико-практические и учебно-тренировочные занятия
- б) теоретические занятия, методико-практические и секционные занятия
- в) теоретические и практические занятия

43. Задачей производственной физической культуры является:

- а) профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда
- б) подготовка организма к оптимальному включению в профессиональную деятельность, поддержание оптимального уровня дееспособности во время работы и восстановление его после ее окончания, проведение акцентированной психофизической подготовки к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности, профилактика неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях
- в) подготовка организма к включению в профессиональную деятельность и поддержание оптимального уровня работоспособности, профилактика неблагоприятных факторов профессионального труда

44. Прикладные умения и навыки позволяют:

- а) выполнить определенные профессиональные работы и обеспечить безопасность в быту
- б) быстро и экономично передвигаться при решении производственных задач
- в) обеспечить безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных работ, способствует быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач

45. Прикладные физические качества –

- а) качества, позволяющие улучшить условия и характер труда
- б) прикладные физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
- в) качества, которые имеют наибольшее значение для эффективного достижения конкретного результата профессиональной деятельности

46. К основным факторам, определяющим конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки, относятся:

- а) виды труда специалиста и специфика его профессионального утомления и заболеваемости
- б) особенности динамики работоспособности специалистов и специфика их профессионального утомления и заболеваемости

в) формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости

47. К группам средств профессионально-прикладной физической подготовки относятся:

- а) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП
- б) прикладные виды спорта (их целостное применение) и отдельные элементы различных видов спорта, физические упражнения
- в) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП

48. Специальные прикладные качества –

- а) освоение прикладных умений и навыков
- б) способность человека противостоять специфическим воздействиям окружающей среды
- в) способность специалиста, профессионально выполнять свои должностные обязанности

49. В каких формах проявляется производственная гимнастика в свободное время:

- а) занятия в спортивных секциях
- б) оздоровительно-восстановительные процедуры, оздоровительно-профилактические физические упражнения, занятия в спортивных секциях и при необходимости - профессионально-прикладная физическая подготовка к отдельным видам работ
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка к отдельным видам работ

50. Понятие «качество специалиста» включает:

- а) знания и умения в профессиональной сфере
- б) психофизическую пригодность
- в) знания и умения в профессиональной сфере и психофизическую пригодность

Ключ тесту:

1 – в, 2 – а, 3 – в, 4 – б, 5 – а, 6 – а, 7 – б, 8 – б, 9 – б, 10 – в, 11 – в, 12 – в, 13 – а, 14 – в, 15 – в, 16 – б, 17 – в, 18 – б, 19 – в, 20 – б, 21 – б, 22 – в, 23 – в, 24 – в, 25 – в, 26 – в, 27 – в, 28 – в, 29 – б, 30 – а, 31 – а, 32 – в, 33 – в, 34 – б, 35 – в, 36 – в, 37 – а, 38 – в, 39 – б, 40 – в, 41 – а, 42 – а, 43 – б, 44 – в, 45 – в, 46 – в, 47 – в, 48 – б, 49 – б, 50 – в.

5. Список рекомендуемых источников

Основная литература

Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 240 с. - (Бакалавриат)

Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 6-е изд., доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 444 с. - (Высшее образование)

Дополнительная литература

Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : ЮРАЙТ, 2013. - 424 с. - (Бакалавр. Базовый курс).

Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие / В. Н. Прокофьева. - 5-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 190 с. : ил. - (Высшее образование).

6. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Организации	Адрес
FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации	http://minstm.gov.ru
Официальный сайт Министерства образования и Науки Российской Федерации	www.mon.gov.ru
Министерство по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики	http://qov.cap.ru/main.asp?qovid=20
Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики	http://qov.cap.ru/main.asp?qovid=13
Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru
Справочно-поисковые системы	
Рамблер	http://www.rambler.ru
Яндекс	http://www.ya.ru
Электронные учебники	
Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ)	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
Российское образование. Федеральный образовательный портал: учреждения, программы стандарты	http://www.edu.ru
Электронная библиотека window.edu.ru	http://www.ecsocman.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент»	www.ecsocman.edu.ru
Словари	
Российская Спортивная Энциклопедия	http://www.libsport.ru
Периодические издания	
Федеральный научно-практический журнал «Спорт: экономика, право, управление»	http://www.lawinfo.ru/catalog/magazines/sport-ekonomika-pravo-upravlenie
Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.teoriya.ru/journals
Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"	http://www.teoriya.ru/fkvot
Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье»	http://kultura-fiz.vspu.ac.ru
Журнал «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта»	http://www.sportpedagogy.org.ua
Электронный журнал «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта»	http://www.kamgifik.ru/magazin/journal.htm
Научно-практический журнал «Адаптивная физическая культура»	http://www.afkonline.ru
Журнал «Физическое воспитание студентов»	http://www.sportedu.org.ua
Журнал «Физическая культура и спорт»	http://www.fismag.ru
Правовые системы	
Гарант	http://www.garant.ru