



МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. С.Ю.ВИТТЕ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность:

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО: 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППСЗ.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

в результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

Студент должен освоить следующие общие компетенции:

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

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов очная	Объем часов заочная
Объем образовательной программы учебной дисциплины	236	236
в том числе:		
теоретическое обучение		2
практические занятия	118	4
<i>Самостоятельная работа</i>	118	230
Итоговая форма контроля	дифференцированный зачёт	дифференцированный зачёт

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем, час (очная форма)	Объем, час (заочная форма)
1	2	3	4
Модуль 1. Теннис		36	36
Тема 1.1. Техника игровых приемов в теннисе	Содержание учебного материала Инструкция по технике безопасности, роль физической культуры в жизни человека		2
	Практические занятия: Стойки, передвижения, прием и передача мяча сбоку, снизу, передача и прием мяча, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая боковая, нападающий удар.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в теннис, развитие скоростных качеств.	9	16
Тема 1.2. Совершенствование игры в теннис	Практические занятия: Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в теннис. Тактика игры в нападении и защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование технических приемов и подачи. Занятия в спортивных секциях.	9	18
Модуль 2. Аэробика		36	36
Тема 2.1. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа, кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, шпагаты. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комбинаций, состоящих из акробатических элементов. Занятия в спортивных секциях.	9	18
Тема 2.2. Совершенствование упражнений аэробики	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Сдача зачетных комбинаций, состоящих из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	10	
	Самостоятельная работа обучающийся: составление комбинаций, состоящих из акробатических элементов. Занятия в спортивных секциях.	9	16

Модуль 3. Легкая атлетика		36	36
Тема 3.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование (низкий старт, бег по дистанции, финиширование). Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств - 4х20м, 2х60м, 100м. Эстафетный бег - 4х100 м, 6х50 м. Челночный бег – 3х10 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег на 500 м (девушки), 1000 м (юноши); 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	8	2
	Контрольные работы:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.	9	18
Тема 3.2. Прыжки в длину	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка прыжковой техники. Занятия в спортивных секциях.	9	16
Модуль 4. Гимнастика		36	36
Тема 4.1. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные – «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь». Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.	9	18
Тема 4.2. Совершенствование гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине», подъем переворотом, поднимание ног в висе до касания перекладины, прыжок через козла. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Занятия в спортивных секциях.	9	18

Модуль 5. Подвижные игры.		36	36
Тема. 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Занятия в спортивных секциях.	9	18
Тема.5.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ловля и подача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты, выполнение штрафных бросков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Занятия в спортивных секциях.	9	18
Модуль 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		20	20
Тема: 6.1. Сущность и содержание ППФП	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: Разучивание и закрепление профессионально значимых двигательных действий.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	10	10
Тема: 6. Достижение высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	10	10
Модуль 7. Методика проведения производственной гимнастики.		36	36

<p>Тема: 7.1. Вводная гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх – вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза.</p> <p>2. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны – вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.</p> <p>3. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой – выдох, возвращаются в исходное положение–вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.</p> <p>4. Стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх–вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула – выдох. Повторяют 3-4 раза.</p> <p>5. Стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая – выдох, выпрямляясь–вдох.</p> <p>6. Стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение–вдох. Повторяют 5-6 раз.</p> <p>7. Сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.</p> <p>8. Сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх–вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза.</p> <p>9. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед–вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.</p> <p>10. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок–вдох, возвращаясь в исходное положение–выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.</p>	<p>8</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить, заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм.</p>	<p>9</p>	<p>18</p>
	<p>Практические занятия:</p> <p>Упр. 1. Исходное положение основная стойка. Ходьба на месте 25—30 с.</p> <p>Упр. 2. И. и. - о. с. 1 - дугой внутрь, правую руку вверх (+). 2 - то же левой, встать на</p>	<p>10</p>	

	<p>носки, потянуться вверху руками (+). 3-4 —и. п. (-). Повторить 2—3 раза. Упр. 3. И. и.-руки на поясе, 1 - прыжок, ноги скрестно. 2 - прыжок, ноги врозь. Скрестное положение ног менять поочередно. 15—20 с. Ходьба на месте 15—20 с.</p> <p>Упр. 4. И. п. 0 о. с. 1 - встречный мах руками: левая вверх, правая назад, 2 - изменить положение рук. Окончание движения рук закончить небольшим рывком. Повторить 6-8 раз.</p> <p>Упр. 5. И. п.- стойка ноги врозь, кисти сплетены. 1-4 - руки вверх, круг туловищем вправо. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.</p> <p>Упр. 6. И. п. 1 - с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее удержанию равновесия. -2 - то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.</p> <p>Упр. 7. И. п. - о. с. 8-10 небольших махов вперед и назад расслабленной ногой с «мазком» лоском по полу. В конце каждого маха приподняться на носке. Руки произвольно в стороны для удержания равновесия. То же, стоя на другой ноге. По окончании упражнения выполнить 2-3 парных дыхания.</p> <p>Упр. 8. И. п. - о. с. 1 - руки в стороны, правую ногу вперед на носок. 2 — слегка приседая на левой ноге, правую с несильным пристукиванием на пятку. Руки повернуть ладонями кверху. 3 - с пристукиванием ступней правую ногу поставить рядом с левой и приподнять левую, руки на пояс. «И» - пристукнуть левой ступней, приподнять правую ступню. 4 — пристукнуть правой ступней.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Разработать индивидуальные комплексы упражнений;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. для мышц туловища, ног и рук; 2. для мышц туловища, ног и рук более динамичные, с большей нагрузкой; 3. общего воздействия — приседания, бег, прыжки; 4. для мышц ног, рук и туловища и их комбинации с акцентом на движение ногами; 5. на расслабление мышц рук; 6. на внимание, координацию движений. 	9	18
Дифференцированный зачет			
	Всего:	236	236

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, открытого стадиона, гимнастического зала.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- технические средства обучения: мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки.

- наглядные пособия.

Помещение для самостоятельной работы:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- компьютеры с установленным лицензионным ПО:

Acrobat Reader DC (Свободное ПО);

Chrome (Бесплатное ПО);

Flash Player (Свободное ПО);

Java (Бесплатное ПО);

K-Lite Codec Pack (Бесплатное ПО);

media player (Бесплатное ПО);

WinRar (Сетевая лицензия);

Антивирус Касперского (Сетевые лицензии)

Справочная правовая система «Консультант Плюс»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная учебная литература:

1. 1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

Дополнительные источники:

1. Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 101 с. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034>

2. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 178 с.: ил., табл. - Библиогр: с. 143-145. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>

Базы данных и/или Интернет-ресурсы:

1. <http://akot.rosmintrud.ru/> Единая общероссийская справочно-информационная система по охране труда

2. <http://www.edu.ru/> Библиотека федерального портала «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

3. <http://www.consultant.ru> Справочная правовая система «Консультант Плюс»

Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

1. Российская газета: общественно-политическая газета / гл. ред. В.А. Фронин; учред. Правительство Российской Федерации. - М.: Российская газета, 2021

2. Российская газета - Неделя: общественно-политическая газета / гл. ред. В.А. Фронин; учред. Правительство Российской Федерации. - М.: Российская газета, 2020, 2021

3. Среднее профессиональное образование: ежемесячный теоретический и научно-методический журнал/гл. ред. А.А. Скамницкий/ООО "АЛМАКС", Москва/2020. - № 1-12, 2021. - № 1-8

4. Вузовский Вестник: российская информационно-аналитическая газета ректоров, проректоров, преподавателей, аспирантов, студентов, абитуриентов / гл.ред. Андрей Шолохов; учред..ООО "ЮниВестМедиа".- М.:ООО "ЮниВестМедиа", 2020, 2021

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнению обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь: Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Итоговый контроль: - дифференцированный зачет. Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных творческих проектов. Промежуточный контроль: - сдача нормативов.

Фонды оценочных средств

Тест по модулю 1 и 2

1. Что такое здоровье?
 - а) отсутствие болезней и физических дефектов
 - б) отсутствие вредных привычек
 - в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимся
 - г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия
2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?
 - а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
 - б) отказ от вредных привычек
 - в) активизация резервных возможностей человека
 - г) типичные формы повседневной жизни
3. Какова цель курса физической культуры в медицинских учебных заведениях?
 - а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре
 - б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
 - в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
 - г) все перечисленное верно
4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на общество?
 - а) увеличивается продолжительность жизни населения
 - б) повышается устойчивость к стрессам
 - в) увеличивается потенциал здоровья
 - г) все перечисленное верно
5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?
 - а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
 - б) улучшают функцию бронхиол
 - в) укрепляют стенки бронхов
 - г) все перечисленное верно
6. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?
 - а) улучшают периферическое кровообращение
 - б) ухудшение памяти
 - в) улучшение проводимости нервных импульсов
 - г) улучшение функции мозжечка
7. Факторы определяющие здоровый образ жизни:
 - а) рациональное питание
 - б) физическая активность
 - в) психический комфорт
 - г) все перечисленное верно

8. Ограничение физической нагрузки приводит:

- а)к повышению умственной работоспособности
- б)к снижению умственной работоспособности
- в)к снижению травматизма
- г)к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

9. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?

- а)точность дозировки
- б)интерес
- в)влияние на сердечно-сосудистую систему
- г)влияние на ЦНС

10. Что такое гиподинамия?

- а)отказ от занятия спортом
- б)занятия в группах здоровья
- в)малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
- г)отказ от занятий физической культурой

11. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?

- а)точность дозировки
- б)влияние на ЦНС
- в)интерес
- г)влияние на рост

12. Как определить тип телосложения по показателям человека?

- а)измерение ЖЕЛ
- б)по показателю окружности запястья
- в)по показателям индексов роста и окружности головы
- г)провести наружный осмотр

13. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

- а)утренняя гимнастика
- б)аэробика
- в)тяжелая атлетика
- г)использование тренажеров

14. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

- а)целенаправленные физические упражнения
- б)ношение корсета
- в)подбор специальной мебели
- г)все перечисленное верно

15. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?

- а)наружный осмотр
- б)антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
- в)ЖЕЛ
- г)все перечисленное верно

16. Что такое аэробика?

- а)физические упражнения под музыку

- б) физические упражнения с отягощением
- в) физические упражнения в течение 20 минут без перерыва
- г) дыхательная гимнастика

17. Что такое физическая культура?

- а) образ жизни
- б) учебно-тренировочное занятие
- в) часть общей культуры человека
- г) наука о здоровье

18. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- а) общая, специальная
- б) скоростно-силовая
- в) силовая, скоростная
- г) все перечисленное верно

19. От чего зависит проявление ловкости?

- а) от координации движений
- б) от функции продолговатого мозга
- в) от длины конечностей
- г) от состояния связочно-суставного аппарата

20. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями :

- а) смена деятельности
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
- в) режим дня, сон, рациональное питание
- г) все перечисленное верно

21. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- а) постоянность
- б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
- в) регулярность занятий
- г) профессиональная деятельность

22. Что такое спорт?

- а) профессионально-прикладная физическая подготовка
- б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
- в) организованный процесс физического воспитания
- г) профессиональная деятельность

23. Какие параметры пациентов исследуются медицинским работником при оценке правильности построения занятий физической культурой?

- а) пульс, дыхание, АД
- б) пульс, ЖЕЛ, динамометрия
- в) дыхание, пульс
- г) симптомы усталости

24. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

- а) 3-5 минут

-б)в зависимости от предполагаемой нагрузки

-в)20 минут

-г)30 минут

25.Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

-а)7 человек

-б)6 человек

-в)5 человек

-г)8 человек

26.Что такое "фол"?

-а)бросок мяча

-б)грубая игра

-в)перехват мяча

-г)ведение бросков

27.Какова длительность одной партии в волейбол?

-а)20 минут

-б)до счета 15

-в)30 минут

-г)до счета 25

29.Какова продолжительность утренней гимнастики?

-а)индивидуально

-б)25 минут

-в)10-15 минут

-г)30 минут

30.Физическая культура и спорт представляют собой:

-а)рациональные бытовые движения

-б)накопление трудового опыта

-в)всестороннее, гармоничное развитие личности

-г)личная и общественная гигиена

31.Что является целью общеразвивающих упражнений?

-а)лечение различных заболеваний

-б)овладение более сложными действиями

-в)разминка

-г)постановка рекорда

32.В настоящее время атлетами называют:

-а)соревнующихся в силе и ловкости

-б)физически развитых, сильных людей

-в)тех, кто быстро бегают

-г)победителей олимпиад

33.Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:

-а)высокий старт

-б)старт с опорой на одну руку

-в)низкий старт

-г)по желанию

34.К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:

-а)1 км

-б)свыше 400 м

-в)до 400 м

-г)свыше 1 км

35.При беге на длинные дистанции применяют:

-а)высокий старт

-б)низкий старт

-в)старт с опорой на левую руку

-г)по желанию

36.При метании гранаты результат метания зависит от:

-а)разбега и времени полета снаряда

-б)умений, силы и быстроты движений

-в)от длины рук и тела метателя

-г)все перечисленное верно

37.От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?

-а)от питания

-б)от средства восстановления

-в)от врачебного контроля

-г)все перечисленное верно

38.Какие качества развиваются более всего у баскетболистов?

-а)принятие быстрых решений

-б)ведение мяча

-в)глазомер, широкое поле зрения

-г)все перечисленное верно

39.До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?

-а)25

-б)20

-в)21

-г)11

41.В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2000 г.?

-а)Чикаго

-б)Сидней

-в)Ливерпуль

-г)Токио

42.Какое количество игроков в волейбольной команде?

-а)5

-б)6

-в)7

-г)8

43.Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")?

-а)40 минут

-б)44 минуты

-в)60 минут

-г)30 минут

44.Какие виды подач бывают в волейболе?

-а)косая

- б)верхняя прямая
- в)слабая
- г)броском

45.Партия в игре теннис считается законченной, если один из игроков достигает разницы в:

- а)1 очко
- б)2 очка
- в)10 очков
- г)5 очков

46.Как называется обувь для игры в футбол?

- а)шиповки
- б)бутцы
- в)берцовки
- г)кеды

47.Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области?

- а)двигательная активность
- б)физическая и функциональная подготовленность
- в)физическая культура и спорт
- г)самовоспитание

48.Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

- а)двигательные умения
- б)физическое воспитание
- в)профилактика
- г)самообразование

49.Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?

- а)саморегуляция
- б)физическое развитие
- в)адаптация
- г)психофизическая подготовка

50.Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность?

- а)адаптация
- б)саморегуляция
- в)биоритмы
- г)самосовершенствование

51.Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексах?

- а)уровень
- б)тренированность
- в)гипокинезия

-г)биоритмы

52.Как называется пониженная двигательная функция?

-а)дееспособность

-б)саморегуляция

-в)гиподинамия

-г)здоровье

53.Способность человека выполнять какую-либо деятельность?

-а)самооценка

-б)установка

-в)дееспособность

-г)все перечисленное верно

54.Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это:

-а)установка

-б)самонаблюдение

-в)тренированность

-г)гибкость

55.Что направленно на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта?

-а)ловкость

-б)двигательные навыки

-в)специальная физическая подготовка

-г)самооценка

56.Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?

-а)тренированность

-б)физические способности

-в)установка

-г)спортивная форма

57.Подготовка организма к предстоящей работе называется:

-а)разминка

-б)профилактика

-в)гибкость

-г)саморегуляция

58.Состязания направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это:

-а)конкурс красоты

-б)гимнастика

-в)спорт высших достижений

-г)парусная регата

59.Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:

-а)реабилитация

-б)вработывание

-в)разминка

-г)профилактика

60. Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?

- а) физическое воспитание
- б) саморегуляция
- в) тренированность
- г) самонаблюдение

61. Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития?

- а) адаптация
- б) физическое воспитание
- в) организм человека
- г) двигательная активность

62. Как называется сниженная сократимость мышц?

- а) тренированность
- б) гибкость
- в) гипокинезия
- г) расслабление

63. Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:

- а) тонусом
- б) физическими упражнениями
- в) акробатикой
- г) гипокинезией

64. Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания:

- а) рефлекс
- б) автоматизм ходьбы
- в) физическое развитие
- г) двигательный навык

65. Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:

- а) профилактика
- б) аутотренинг
- в) самовоспитание
- г) гибкость

66. Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:

- а) тренированность
- б) быстрота
- в) гибкость
- г) спортивная форма

67. Что называют способностью рационально и находчиво справляться с двигательной задачей?

- а) силу

- б)самооценку
- в)выносливость
- г)ловкость

68.Что способствует совершенствованию основных физических качеств спортсменов?

- а)спортивная форма
- б)установка
- в)дееспособность
- г)общефизическая форма

69.Воспитание самого себя - это:

- а)гиподинамия
- б)тренировки
- в)самонаблюдение
- г)самовоспитание

70.Системы органов, которые выполняют общие функции называют:

- а)саморегулирующаяся система
- б)функциональная система
- в)гипокензия
- г)закрытая система

71.Недостаток кислорода в крови называется:

- а)биоритмы
- б)гиподинамия
- в)двигательная активность
- г)гипоксия

72.Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий называют:

- а)установкой
- б)силой
- в)дееспособностью
- г)быстротой

73.Состояние, вызванное каким-либо сильным воздействием, перенапряжением - это:

- а)стресс
- б)адаптация
- в)гипертензия
- г)брадикардия

74.Способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени называют:

- а)быстрота
- б)выносливость
- в)тренированность
- г)самооценка

75.Способность выполнять движения с большой амплитудой - это:

- а)быстрота
- б)тренированность

-в)сила

-г)гибкость

76. Каковы размеры баскетбольной площадки?

-а)26*14 м

-б)28*15 м

-в)23*12 м

-г)20*20 м

77. Каковы размеры волейбольной площадки?

-а)9*12 м

-б)12*10 м

-в)8*14 м

-г)10*10 м

78. Относительное деление волейбольной площадки на зоны:

- а)4 3 2 / 5 6 1

- б)1 6 5 / 2 3 4

- в)2 1 6 / 3 4 5

- г)1 3 5 / 2 4 6

79. Каков коридор передачи эстафеты 4*100 метров?

- а)10 м до линии 10 м после

- б)25 м

- в)12 м до линии 12 м после

- г)20 м

80. В какой спортивной игре 2 тайма, каждый из которых 20 мин?

- а)баскетбол

- б)волейбол

- в)ручной мяч

- г)пионербол

81. В какой спортивной игре, изобретенной в 1895 году в США В.Морганом на площадке играют команды состоящие из 6 человек?

- а)волейбол

- б)водное поло

- в)футбол

- г)гандбол

82. Назовите вид спорта, в котором самый легкий мяч

- а)теннис

- б)регби

- в)волейбол

- г)баскетбол

83. "Королева спорта"- это:

- а)легкая атлетика

- б)футбол

- в)бокс

- г)гимнастика

84. Как называется наиболее результативный игрок в футболе, хоккее?

- а)бомбардир

- б) нападающий
- в) защитник
- г) ховбек

85. Косвенным показателем уровня тренированности является:

- а) потоотделение
- б) аппетит
- в) усталость
- г) все перечисленное верно

86. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?

- а) закаливание
- б) тренировка
- в) бег
- г) медитация

87. Основной энергоноситель для работающих мышц - это:

- а) углеводы
- б) витамины
- в) белки
- г) жиры

88. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена диктуются:

- а) национальностью
- б) характерными особенностями вида спорта
- в) мнением спортсмена
- г) зависит от погоды

89. Что является целью общефизической подготовки?

- а) достижение высокой работоспособности
- б) воспитание отдельных физических качеств
- в) воспитание навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта
- г) все перечисленное верно

90. Как называется способность человека выполнять движения в минимально короткий срок?

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

91. Как называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой?

- а) ловкость
- б) гибкость
- в) выносливость
- г) быстрота

92. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сокращений?

- а) быстрота
- б) сила

- в) ловкость

- г) выносливость

93. Как называется способность человека совершать работу заданной интенсивности в течении более длительного времени?

- а) гибкость

- б) выносливость

- в) ловкость

- г) сила

94. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой?

- а) гибкость

- б) ловкость

- в) быстрота

- г) сила

95. Блокировка - это:

- а) продвижение нападающего к щиту соперника

- б) нарушение правил

- в) бросок в кольцо

- г) все перечисленное верно

96. Область медицины, изучающая влияние среды на здоровье человека:

- а) гигиена

- б) физиология

- в) анатомия

- г) экология

97. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?

- а) передача

- б) подача

- в) бросок

- г) прямая передача

98. Где происходили 1 Олимпийские игры?

- а) Греция

- б) Италия

- в) Франция

- г) Испания

99. В каком году приняли участие на Олимпийских играх женщины?

- а) 1924

- б) 1900

- в) 1920

- г) 1933

100. Что является основным материалом для построения клетки и тканей организма?

- а) белки

- б) жиры

- в) углеводы

- г) витамины

101. Бег по пересеченной местности - это:

- а)эстафета
- б)кросс
- в)спринт
- г)марафон

102. Вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развития их физических способностей - это:

- а)физическая культура
- б)физическое воспитание
- в)физическое совершенство
- г)культуризм

103. Кто является основателем Олимпийского движения?

- а)Геракл
- б)Пьер де Кубертен
- в)Атлант
- г)Пеле

104. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

- а)тренировка всего организма
- б)совершенствование основных физических качеств
- в)подготовка способствующая формированию специальных качеств
- г)все перечисленное верно

105. Какие восстановительные средства используются после напряженной умственной или физической деятельности?

- а)средства личной гигиены
- б)занятия физической культурой
- в)релаксация
- г)все перечисленное верно

106. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?

- а)дисциплина
- б)строгое выполнение установленных норм и правил
- в)проверка снаряжения и снарядов
- г)все перечисленное верно

107. Какие виды спорта и физические упражнения способствуют развитию качеств медицинского работника?

- а)стрельба
- б)упражнения на выносливость
- в)армрестлинг
- г)метание дротиков

108. Основные характеристики человека - это:

- а)красота, тренированность
- б)сила, быстрота, выносливость, ловкость
- в)здоровье, адаптация, саморегуляция
- г)все перечисленное верно

109. В каком году спортсмены нашей страны приняли участие в Олимпийских играх?

- а)1928
- б)1948
- в)1952
- г)1950

110. Факторами закаливания называют?

- а)воздух
- б)солнце
- в)вода
- г)все перечисленное верно

111. Сколько очков дается за попадание штрафного броска?

- а)3
- б)1
- в)2
- г)4

112. Классический способ передвижения на лыжах - это:

- а)коньковый
- б)одновременный бесшажный
- в)попеременный двухшажный
- г)одновременный двухшажный

113. "Свободный" способ передвижения на лыжах - это:

- а)катание с гор
- б)биатлон
- в)коньковый
- г)прогулки на лыжах

114. Биатлоном называют:

- а)лыжное двоеборье
- б)слалом
- в)лыжная гонка со стрельбой
- г)прыжки на лыжах

115. Какой участок лыжной трассы преодолевается "елочкой"?

- а)спуск с гор
- б)равнина
- в)крутой подъем
- г)участок с неровностями

116. Какой тип лыж используется на занятиях лыжной подготовки?

- а)слаломный
- б)прыжковый
- в)гоночный
- г)туристический

117. Скольжение лыж зависит от:

- а)температуры воздуха
- б)состояния снега
- в)правильно подобранной смазки
- г)все перечисленное верно

118. Ошибкой при подаче мяча в волейболе называют:

- а) передачу мяча сопернику
- б) очко команде соперника
- в) переход в команде соперника
- г) все перечисленное верно

119. Спорный мяч в волейболе - это:

- а) мяч вне площадки
- б) мяч в площадке
- в) мяч на линии
- г) неуверенность судьи в объективных действиях

120. В волейболе свисток судьи раздается при:

- а) для начала игры (т.е. подачи)
- б) при ошибке
- в) необходимости остановить игру
- г) все перечисленное верно

121. "Стайер" - это спортсмен бегающий на:

- а) короткие дистанции
- б) длинные дистанции
- в) короткие и средние дистанции
- г) все перечисленное верно

122. "Спринтер" - это спортсмен, бегающий:

- а) на длинные дистанции
- б) на средние дистанции
- в) на короткие дистанции
- г) всё перечисленное верно

123. В баскетболе мяч вводится в игру вбрасыванием после:

- а) попадания в кольцо
- б) выхода мяча из игры
- в) пробежки
- г) все перечисленное верно

124. "Мертвая точка" - это:

- а) остановка физической
- б) потеря сознания
- в) снижение интенсивности работы
- г) все перечисленное верно

125. Утомление - это:

- а) длительная работа
- б) снижение работоспособности
- в) саморегуляция
- г) быстрое выполнение физической нагрузки

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

<p>На основании решения заседания педагогического Совета колледжа Протокол № 6 от 18.02.21 внесены следующие изменения:</p> <ul style="list-style-type: none">• актуализированы задания студентам для самостоятельной работы и перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации;• уточнен список основной и дополнительной литературы, указаны источники, содержащиеся в ЭБС Университета.	<p>Председатель ПЦК</p>
--	-----------------------------

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации при подготовке к теоретическим занятиям

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции.

В ходе теоретических занятий преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации и указания на самостоятельную работу.

В ходе теоретических занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Контроль ведения конспекта лекций

1. Конспект лекций студента должен вестись в отдельной тетради с количеством страниц, рекомендованном ведущим лектором. На обороте титульного листа тетрадь с конспектом лекций должна содержать подписи:

- фамилия и инициалы студента;
- номер группы;
- ФИО ведущих предмет преподавателей.

2. В начале каждой лекции студент должен записать тему и перечень рассматриваемых вопросов, а также перечень рекомендуемой литературы (при условии, что они оговариваются лектором).

3. При записи содержания лекции следует применять минимум сокращений, желательно общеупотребимых. Студентом может быть разработана своя система сокращений, с выносом ее в конце конспекта для пояснения.

4. Табличный, графический, цифровой материал должен быть точно перенесен в конспект с доски (проектора) без искажений динамики зависимостей и обозначений формул, а также значений результатов расчетов.

5. Тетрадь с конспектом должна содержать полный объем прочитанного материала лекций по их количеству и полноте изложения, включая материал для самостоятельного изучения и конспектирования

Записи должны быть сделаны аккуратным почерком, разборчиво.

Методические рекомендации при проведении практических занятий

Практические занятия необходимы для закрепления изученного теоретического материала, контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине или профессиональному модулю.

Перед практическим занятием следует изучить конспект лекции и рекомендованную преподавателем литературу, обращая внимание на практическое применение теории и на методику решения типовых задач. Логическая связь теоретических и практических занятий заключается в том, что информация, полученная на теоретических занятиях, в процессе самостоятельной работы на практическом занятии осмысливается и перерабатывается, при помощи преподавателя анализируется, после чего усваивается.

Методические рекомендации студентам для самостоятельной работы

Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций, среди которых особенно выделяются:

- ✓ развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов);
- ✓ ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация);
- ✓ воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста);
- ✓ исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления);
- ✓ информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях).

Целью самостоятельных занятий является самостоятельное более глубокое изучение студентами отдельных вопросов курса с использованием рекомендуемой дополнительной литературы и других информационных источников.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ развитие познавательных способностей и активности студентов:

творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

Внеаудиторная самостоятельная работа включает такие формы работы, как:

Индивидуальные занятия (домашние занятия):

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- ✓ изучение рекомендуемых литературных источников;
- ✓ конспектирование источников;
- ✓ выполнение контрольных работ;
- ✓ работа со словарями и справочниками;
- ✓ использование аудио- и видеозаписи;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- ✓ составление плана и тезисов ответа на лекции;
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ решение задач;
- ✓ подготовка презентаций;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- ✓ написание эссе, тезисов, докладов, рефератов;
- ✓ составление глоссария, кроссворда по темам дисциплины ;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к дифференцированному зачету.

Групповая самостоятельная работа студентов:

- ✓ подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
- ✓ анализ деловых ситуаций (мини-кейсов) и др;
- ✓ участие в Интернет - конференциях.

Получение консультаций для разъяснений по вопросам изучаемой дисциплины

Но наиболее часто при изучении дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы студентов:

- ✓ поиск (подбор) литературы (в том числе электронных источников информации) по заданной теме;
- ✓ подготовка рефератов;

- ✓ подготовка докладов.

Реферат - форма письменной работы. Как правило, реферат является самостоятельным библиографическим исследованием студента, носящим описательно-аналитический характер. Объем реферата может достигать 10-15 страниц. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата - привитие навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Работа студента над рефератом включает следующие операции:

- ✓ уяснение сути темы (по её названию);
- ✓ выявление литературных источников по данной теме;
- ✓ ознакомление с содержанием источников, направленным на осмысление его внешней и внутренней структуры;
- ✓ работа над выделением главных смысловых компонентов текста (ключевых слов и предложений);
- ✓ отбор наиболее важных сведений из выделенных фрагментов;
- ✓ составление «связок» из отобранного материала в соответствии с логикой изложения фактов;
- ✓ написание реферата.
- ✓ Реферат в структурном отношении должен включать:
- ✓ заголовочную часть (введение);
- ✓ собственно реферативную часть (изложение основных положений по плану с соответствующими названиями и нумерацией);
- ✓ заключительную часть (выводы);
- ✓ справочную часть (список использованной литературы);
- ✓ оглавление (содержание).

Текст реферата должен иметь связанное, цельное построение. Содержание реферата должна пронизывать главная идея, которая объединяет все информационные элементы источников, а также приводимые факты. При этом допускается сохранение отдельных структурных элементов оригинала. Однако не допустимо простое переписывание положения литературных источников. Язык должен быть кратким, ясным, доступным.

Оформление реферата должно быть выполнено машинописным способом в соответствии со следующими требованиями: **печатный шрифт** – TimesNewRoman, кегль (размер) 14; **листы бумаги** – формата А4, все страницы должны быть

пронумерованы, с размером полей по 2 см; **междустрочный интервал** – полуторный; **абзац** – с отступом первой строки 1,25 см; **текст** – должен быть **выровнен по ширине** и **структурирован** по главам (разделам, параграфам), сопровождаться ссылками на источники при использовании прямых (в кавычках) цитат и фрагментов опубликованных текстов, т.е. на такое использование источников должно быть явным образом указано в сносках или за текстовом списке литературы в соответствии с требованиями ГОСТа.

Реферат оценивается исходя из следующих критериев:

- ✓ поставлена ли цель в работе;
- ✓ сумел ли студент самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его;
- ✓ каков научный уровень реферата;
- ✓ собран ли достаточный фактический материал;
- ✓ удалось ли раскрыть тему;
- ✓ показана ли связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со специальностью студента;
- ✓ каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала, в составлении заключения;
- ✓ достигнута ли цель работы.

Тематика рефератов приводятся в рамках тем лекционных занятий. Возможно написание реферата по теме, предложенной самим студентом (по согласованию с преподавателем). Реферат на занятиях (научно-практических конференциях) может быть представлен в виде доклада.

Реферат должен быть выполнен за один месяц до начала экзаменационной сессии. Студенты, не представившие в установленный срок реферат, либо получившие оценку «неудовлетворительно», к сдаче экзамена не допускаются.

Углубленному изучению материала по отдельным разделам дисциплины способствует подготовка студентами докладов. Доклад - это самостоятельная работа, анализирующая и обобщающая публикации по заданной тематике, предполагающая выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Подготовка доклада - достаточно кропотливый труд. Его написанию предшествует изучение широкого круга экономических первоисточников, монографий, статей, обобщение личных наблюдений. Работа над докладом способствует развитию самостоятельного,

творческого мышления, учит применять экономические знания на практике при анализе актуальных социальных и правовых проблем. Рекомендуемое время доклада - 10-12 минут.

Непременным условием закрепления теоретических и практических знаний студентов является выполнение ими домашних заданий. Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины ил. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к экзамену параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины ил, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, расположенной по электронному адресу <https://online.muiv.ru/>, где они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе в библиотеки колледжа, а также воспользоваться читальным залом.

Методические рекомендации по балльно-рейтинговой системе учета и оценки достижений обучающихся

Общие положения

Балльно-рейтинговая система учета и оценки достижений обучающихся (далее – БРС) в Частном образовательном учреждении высшего образования «Московский университет имени С.Ю. Витте» (далее – Университет) предназначена для решения следующих задач:

- стимулирования обучающихся к регулярной учебной и внеучебной деятельности;
- организации непрерывного контроля освоения обучающимися элементов основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования;
- комплексной оценки результативности учебной и внеучебной деятельности обучающихся в течение семестра;
- создания для преподавателей, руководства факультетов и кафедр надежного инструментария для осуществления систематического и регулярного контроля за учебной и внеучебной деятельностью обучающихся.

БРС является обязательной для всех участников образовательного процесса и реализуется в электронной информационно-образовательной среде «Электронный университет» (далее – ЭИОС) для всех форм и технологий обучения.

БРС обеспечивает рейтинговый учет и оценку достижений обучающегося за семестр и включает в себя учебный (далее – Руд) и внеучебный (далее – Rвр) рейтинги.

Учебный рейтинг обучающихся

Семестровый учебный рейтинг по дисциплине (далее – Руд) определяется своевременностью, количеством и качеством выполненных обучающимся рейтинговых мероприятий, в которые входят:

- посещаемость и активность в ходе аудиторных занятий;
- прохождение рубежного контроля освоения учебного материала по каждому модулю учебной дисциплины в ходе выполнения тестовых оценочных заданий (далее – ТОЗ),
- выполнение рейтинговой работы по дисциплине, если предусмотрено учебным планом (не более одной работы в семестре по учебной дисциплине).

Руд рассчитывается для всех дисциплин учебного плана, кроме учебных дисциплин «Физическая культура» и дисциплин, назначенных обучающемуся к переаттестации.

Руд не рассчитывается для всех видов практик, курсовых работ, мероприятий ГИА. Оценки по этим учебным мероприятиям вносятся в соответствующие документы в порядке, установленном локальными нормативными актами Университета, регламентирующими данные виды учебной работы.

Оценка посещаемости и активности обучающегося проводится преподавателем самостоятельно и предусматривает начисление премиальных баллов (до пяти баллов в семестре по каждой дисциплине). Премиальные баллы вносятся преподавателем в разделе соответствующей дисциплины в ЭИОС не позднее, чем за неделю до начала зачетно-экзаменационной сессии.

Выполнение обучающимся модульного ТОЗ допускается в течение установленного календарным учебным графиком периода. Учитывается лучший результат, полученный обучающимся в ходе выполнения ТОЗ.

Для выполнения модульного ТОЗ в ходе одного сеанса компьютерного тестирования устанавливается время – один академический час (45 минут).

Все задания в комплексе ТОЗ разделены на три типа:

- А – задания с выбором правильного ответа;
- В – без готового ответа;
- С – кейс-задания или практические задачи.

В состав модульного ТОЗ включаются: задания типа А – 10 вопросов, задания типа В – 8 вопросов, задания типа С – 2 вопроса. Модульные ТОЗ имеют вариативный характер и формируются автоматически из базы ТОЗ по учебной дисциплине для каждого обучающегося индивидуально, при последующем сеансе не повторяются.

Выставление баллов обучающимся за каждое рейтинговое мероприятие (рейтинговая работа и ТОЗ) осуществляется отдельно по 100-балльной шкале (от 0 до 100).

Результаты выполнения ТОЗ определяются автоматически.

Оценивание преподавателем выполненной обучающимся рейтинговой работы осуществляется в личном кабинете преподавателя в ЭИОС.

Результаты рейтинговых мероприятий отображаются в личных кабинетах преподавателя и обучающегося в ЭИОС.

Обучающийся, набравший по результатам выполнения рейтинговых мероприятий (выполнение ТОЗ, выполнение рейтинговой работы) средний балл 75 и более, может претендовать на оценку «хорошо», «отлично» или «зачтено» по итогам работы в семестре без прохождения промежуточной аттестации («автоматом»). Оценка «автомат» выставляется преподавателем в день проведения промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость при явке обучающегося. При несогласии обучающегося с оценкой «хорошо» ему предоставляется возможность прохождения промежуточной аттестации на общих условиях в установленные сроки.

Перерасчет баллов Руд из 100-балльной в традиционную 4-х балльную систему оценивания осуществляется по следующей линейной накопительной шкале:

Объем дисциплины	макс. кол-во	(не зачтен)	3 (зачтен)	4 (зачтен)	5 (зачтен)	«е» баллы	«маг» Оценка «зачте	Оценка 4 «маг»	Оценка 5
3 ЗЕТ (3 теста)	300	<15 0	>=15 0	>=19 8	>=255	+ <=5	>=225	>=22 5<25 5	>=255
3 ЗЕТ (3 теста + 1 РР)	400	<20 0	>=20 0	>=26 4	>=340	+ <=5	>=300	>=30 0<34 0	>=340
4 ЗЕТ (4 теста)	400	<20 0	>=20 0	>=26 4	>=340	+ <=5	>=300	>=30 0<34 0	>=340
4 ЗЕТ (4 теста + 1 РР)	500	<25 0	>=25 0	>=33 0	>=425	+ <=5	>=375	>=37 5<42 5	>=425
5 ЗЕТ (5 тестов)	500	<25 0	>=25 0	>=33 0	>=425	+ <=5	>=375	>=37 5<42 5	>=425
5 ЗЕТ (5 тестов + 1 РР)	600	<30 0	>=30 0	>=39 6	>=510	+ <=5	>=450	>=45 0<51 0	>=510

Обучающиеся, не имеющие права претендовать на получение оценки «автоматом» или не согласные с ней, проходят промежуточную аттестацию. При прохождении промежуточной аттестации Руд обучающегося имеет для преподавателя рекомендательный характер.

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации осуществляется с любым количеством баллов, набранных в ходе выполнения рейтинговых мероприятий по учебной дисциплине, в том числе с количеством баллов 0.

Промежуточная аттестация для обучающихся по очной, очно-заочной и заочной (за исключением очной, очно-заочной и заочной формы обучения с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ)) осуществляется в форме проведения письменных и (или) устных зачетов и экзаменов.

Для обучающихся с применением ДОТ промежуточная аттестация проходит в форме выполнения итогового тестового задания по учебной дисциплине (далее – итоговое ТОЗ).

Прохождение итогового ТОЗ обучающимися с применением ДОТ возможно не более двух раз в течение установленного календарным учебным графиком периода. Учитывается лучший результат, полученный обучающимся в ходе выполнения итогового ТОЗ. Для выполнения одного сеанса тестирования устанавливается время – один академический час (45 минут).

В состав итогового ТОЗ включаются: задания типа А – 10 вопросов, задания типа В – 8 вопросов, задания типа С – 2 вопроса из общей базы ТОЗ по учебной дисциплине. Итоговые ТОЗ имеют вариативный характер, формируются автоматически для каждого обучающегося индивидуально и при последующем сеансе не повторяются.

Если обучающийся не прошел мероприятия БРС и не присутствовал на промежуточной аттестации по уважительной причине, то ему представляется возможность повторного изучения учебной дисциплины в следующем семестре.

Ликвидация академической задолженности

Если обучающийся в ходе промежуточной аттестации по учебной дисциплине получил неудовлетворительную оценку или не явился на зачет / экзамен без уважительной причины, то у него образуется академическая задолженность.

Обучающийся, имеющий академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующей учебной дисциплине не более двух раз в пределах одного года с момента образования академической задолженности.

Результаты прохождения рубежного контроля освоения учебного материала по каждому модулю учебной дисциплины в ходе выполнения ТОЗ, полученные обучающимся до возникновения академической задолженности и результаты

выполнения рейтинговой работы по учебной дисциплине сохраняются.

Если обучающемуся необходимо повысить балл, он должен:

–пройти ТОЗ заново, прохождение возможно не более двух раз, при этом учитывается лучший результат по итогам всех попыток,

–разместить новую рейтинговую работу в личном кабинете в ЭИОС, при этом учитывается последняя оценка, полученная по результатам проверки работы.

Обучающийся, набравший по результатам выполнения рейтинговых мероприятий (выполнение ТОЗ, выполнение рейтинговой работы) средний балл 50 и более, может претендовать на оценку «удовлетворительно», «хорошо» или «зачтено» без повторного прохождения промежуточной аттестации («автоматом»).

Шкала оценивания строится в соответствии с правилом – обучающийся не может в ходе ликвидации академической задолженности получить отличную оценку:

Объем дисциплины	Макс. кол-во баллов	2 (не зачтено)	3 (зачтено)	4 (зачтено)
3 ЗЕТ (3 теста)	300	<150	>=150	>=198
3 ЗЕТ (3 теста + 1 РР)	400	<200	>=200	>=264
4 ЗЕТ (4 теста)	400	<200	>=200	>=264
4 ЗЕТ (4 теста + 1 РР)	500	<250	>=250	>=330
5 ЗЕТ (5 тестов)	500	<250	>=250	>=330
5 ЗЕТ (5 тестов + 1 РР)	600	<300	>=300	>=396

При несогласии обучающегося с оценкой «удовлетворительно» ему предоставляется возможность ликвидации академической задолженности в форме выполнения итогового ТОЗ.

Обучающийся может быть допущен к повторной промежуточной аттестации, с любым количеством баллов, набранных им в ходе выполнения рейтинговых мероприятий по учебной дисциплине, в том числе с количеством баллов 0.

Прохождение итогового ТОЗ возможно не более двух раз в течение установленного календарным графиком периода. Учитывается лучший результат, полученный обучающимся в ходе выполнения итогового ТОЗ. Для выполнения одного сеанса тестирования устанавливается время – один академический час (45 минут).

В состав итогового ТОЗ включаются: задания типа А – 10 вопросов, задания типа В – 8 вопросов, задания типа С – 2 вопроса из общей базы ТОЗ по учебной дисциплине. Итоговые ТОЗ имеют вариативный характер, формируются автоматически для каждого обучающегося индивидуально и при последующем сеансе не повторяются.

Шкала оценивания итогового ТОЗ:

Максимальное количество баллов за итоговое ТОЗ	2 (не зачтено)	3 (зачтено)	4 (зачтено)
100	<50	>=50	>=66

Внеучебный рейтинг обучающихся

Рвр применяется для активизации обучающихся к участию в творческой, спортивной, общественной и научно-исследовательской деятельности Университета и является составной частью портфолио обучающегося.

Рвр складывается из баллов, полученных обучающимися за участие в различных внеучебных мероприятиях. Подтверждение суммы баллов за Рвр осуществляется деканами / директором колледжа на основе анализа представленных обучающимися документов (сертификатов, грамот, свидетельств, благодарностей и иных материалов).

Внесение баллов осуществляется через личный кабинет декана / директора колледжа в ЭИОС.