

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»  
Институт цифровой экономики, управления и сервиса  
ОТДЕЛЕНИЕ СПО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отделения СПО

О.Е. Тимошенко

(подпись)

« 3 » августа 2023 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность  
44.02.16 Туризм и гостеприимство

Разработчик:

Преподаватель отделения СПО

О.Г. Петров

(подпись)

« 27 » августа 2023 г.

**Рассмотрено:**

Предметной (цикловой) комиссией  
«Туризм и гостеприимство»

Протокол № 9  
от « 30 » августа 2023 г.

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии

  
(подпись) Яицкая Н.В.

Разработан на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования 43.02.16  
«Туризм и гостеприимство»  
приказ Министерства просвещения РФ от  
«12» декабря 2022 г. №1100

**Паспорт комплекта фонда оценочных средств по учебной дисциплине**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
*Специальность 43.02.16 Туризм и гостеприимство*

| Наименование раздела, темы | Коды контролируемых компетенций           | Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Наименование контрольно-оценочного средства                                                 |                                                                                                                                  |
|----------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Текущий контроль                                                                            | Промежуточная аттестация                                                                                                         |
| Тема 1. Лёгкая атлетика    | ОК 1;<br>ОК 3;<br>ОК 4;<br>ОК 5;<br>ОК 8. | <p><i>Освоенные умения:</i></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;<br/> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,</p> | <p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение и сдача контрольных нормативов</i></p> | <p><i>Тест</i></p> <p><i>защита рефератов (осв. от физич. Культ)</i></p> <p><i>Выполнение и сдача контрольных нормативов</i></p> |

|                      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |  |
|----------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                      |                                           | <p>поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><i>Усвоенные знания:</i><br/>         Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.;<br/>         Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p> |                                                                                             |  |
| Тема 2.<br>Волейбол. | ОК 1;<br>ОК 3;<br>ОК 4;<br>ОК 5;<br>ОК 8. | <p><i>Освоенные умения:</i><br/>         Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>         Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физической активности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение и сдача контрольных нормативов</i></p> |  |

|                        |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                             |  |
|------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                        |                                           | <p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><i>Усвоенные знания:</i></p> <p>Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                             |  |
| Тема 3.<br>Гимнастика. | ОК 1;<br>ОК 3;<br>ОК 4;<br>ОК 5;<br>ОК 8. | <p><i>Освоенные умения:</i></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физической активности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</li> </ul> | <p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение и сдача контрольных нормативов</i></p> |  |

|                      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |  |
|----------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                      |                                           | <p>«Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Усвоенные знания:</i></p> <p>Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                             |  |
| Тема 4.<br>Баскетбол | ОК 1;<br>ОК 3;<br>ОК 4;<br>ОК 5;<br>ОК 8. | <p><i>Освоенные умения:</i></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p><i>Усвоенные знания:</i></p> <p>Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p> </li></ul> | <p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение и сдача контрольных нормативов</i></p> |  |

## **Тема 1. Лёгкая атлетика.**

### ***Комплекс упражнений***

1. Бег с изменяющимся ускорением, с изменяющейся амплитудой движений бедра, голени. С изменяющимся направлением, «змейкой», «по кругу». Высокий, низкий старт, стартовый разгон, стартовый разбег по разметкам, выполнение низкого старта по команде, бег с ускорением до 3-х раз 60м. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Финиширование.
2. Прыжки: на месте, на одной, на двух ногах, с поворотами вправо, влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места. Спрыгивание в горки матов.
3. Отталкивание (имитация постановки толчковой ноги, постановка толчковой ноги с отведением рук на замах; согласование взаимодействия толчковой и маховой ноги при прыжках вверх на месте и с 2 – 3 шагов; прыжок с прямого разбега с отталкиванием толчковой и с приземлением на маховую ногу; переход через планку и приземление).
4. Передача и прием эстафетной палочки: правой и левой рукой по команде на месте, в ходьбе, медленном беге. Старт на этапах эстафетного бега: низкий старт с палочкой в правой (левой) руке, в повороте, старт с опорой на одну руку. Передача палочки.
5. Маховые движения рукой. Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Метание малого мяча в цель, на дальность способом «из-за головы»,

«через плечо». Броски набивного мяча из различных исходных положений с изменяющимся режимом работы.

### **Критерии оценки**

техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину с места)

#### **Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:**

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом.

#### **Отметка «4» ставится, если студент:**

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

#### **Отметка «3» ставится, если студент:**

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

#### **Отметка «2» ставится, если студент:**

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

**Отметки «5», «4», «3»** могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

## Выполнение контрольных нормативов

### *Контрольные нормативы по лёгкой атлетике и критерии оценки*

| №  | Содержание нормативов                    | Пол | II курс |      |      | III курс |      |      | IV курс |      |      |
|----|------------------------------------------|-----|---------|------|------|----------|------|------|---------|------|------|
|    |                                          |     | 3       | 4    | 5    | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 1  | Бег 100 м (сек)                          | Д   | 17,5    | 17,0 | 16,2 | 17,7     | 16,8 | 16,0 | 17,8    | 17,2 | 16,5 |
|    |                                          | Ю   | 14,8    | 14,4 | 14,0 | 14,5     | 14,2 | 13,8 | 14,2    | 14,0 | 13,6 |
| 2  | Бег 500 м (Д), 1000 м (Ю) мин            | Д   | 2,25    | 2,10 | 2,00 | 2,10     | 2,00 | 1,55 | 2,05    | 2,00 | 1,55 |
|    |                                          | Ю   | 4,00    | 3,50 | 3,40 | 3,50     | 3,40 | 3,30 | 3,40    | 3,30 | 3,20 |
| 3  | Прыжки в высоту с разбега (см)           | Д   | 115     | 120  | 125  | 115      | 120  | 125  | 115     | 120  | 125  |
|    |                                          | Ю   | 120     | 125  | 130  | 125      | 130  | 135  | 130     | 135  | 140  |
| 4  | Прыжки в длину с разбега (см)            | Д   | 320     | 330  | 340  | 330      | 340  | 350  | 330     | 340  | 350  |
|    |                                          | Ю   | 400     | 420  | 440  | 420      | 440  | 460  | 430     | 450  | 470  |
| 5  | Прыжки в длину с места (см)              | Д   | 165     | 175  | 180  | 165      | 175  | 185  | 165     | 175  | 185  |
|    |                                          | Ю   | 195     | 210  | 220  | 205      | 220  | 235  | 210     | 225  | 245  |
| 6  | Метание гранаты 500 гр (Д), 700 гр (Ю) м | Д   | 18      | 20   | 23   | 20       | 22   | 24   | 20      | 22   | 24   |
|    |                                          | Ю   | 28      | 32   | 34   | 30       | 33   | 35   | 32      | 35   | 38   |
| 7  | Метание малого мяча 150 гр. м.           | Д   | 17      | 21   | 27   | 18       | 23   | 28   | 20      | 27   | 34   |
|    |                                          | Ю   | 28      | 37   | 42   | 31       | 40   | 45   | 33      | 43   | 48   |
| 8  | Челночный бег 3*10 м (сек)               | Д   | 9,9     | 8,9  | 8,2  | 9,8      | 8,8  | 8,1  | 9,8     | 8,8  | 8,1  |
|    |                                          | Ю   | 8,8     | 8,1  | 7,3  | 8,6      | 8,0  | 7,1  | 8,6     | 8,0  | 7,1  |
| 9  | Бег по залу 500 м (Д) 1000 м (Ю) мин     | Д   | 2,30    | 2,20 | 2,10 | 2,25     | 2,15 | 2,05 | 2,25    | 2,15 | 2,05 |
|    |                                          | Ю   | 4,30    | 4,20 | 4,10 | 4,20     | 4,10 | 4,00 | 4,15    | 4,10 | 4,00 |
| 10 | Прыжки со скакалкой за 1 мин             | Д   | 110     | 115  | 120  | 120      | 125  | 130  | 125     | 135  | 140  |
|    |                                          | Ю   | 105     | 110  | 115  | 115      | 120  | 125  | 120     | 125  | 135  |

## **Критерии оценки**

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков

### **Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:**

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

### **Отметка «4» ставится, если студент:**

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

### **Отметка «3» ставится, если студент:**

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

### **Отметка «2» ставится, если студент:**

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

## **Тема 2. Волейбол.**

### ***Комплекс упражнений***

1. Игровые стойки волейболиста; перемещения и остановки в различных стойках. Подводящие упражнения для обучения подачам и передачам мяча.
2. Стойка волейболиста, перемещение в стойке вправо, влево, вперед и назад приставными шагами.
3. Имитация выполнения верхних и нижних передач мяча на месте и в движении.
4. Имитация выполнения верхних и нижних подач.
5. Имитация блокирования мяча у сетки (многократное выполнение прыжков с поднятыми руками у сетки).
6. Имитация выполнения нападающего удара.
7. Упражнения, направленные на локальное развитие отдельных мышечных групп: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; то же со сжиманием и разжиманием кистей рук; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук, свободное потряхивание рук, то же с наклоном вперед, упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене; отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от нее на расстоянии шага.

### **Критерии оценки**

#### **качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков.**

##### **Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:**

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

##### **Отметка «4» ставится, если студент:**

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

##### **Отметка «3» ставится, если студент:**

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

##### **Отметка «2» ставится, если студент:**

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

**Отметки «5», «4», «3»** могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

## Выполнение контрольных нормативов

### *Контрольные нормативы по волейболу и критерии оценки*

| № | Содержание нормативов                                                                              | Пол    | II курс                                                                                                      |    |    | III курс |    |    | IV курс |    |    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------|----|----|---------|----|----|
|   |                                                                                                    |        | 3                                                                                                            | 4  | 5  | 3        | 4  | 5  | 3       | 4  | 5  |
| 1 | Передачи мяча в парах (верх-низ) кол-во на одного                                                  | Д      | 15                                                                                                           | 20 | 25 | 20       | 25 | 30 | 20      | 25 | 30 |
|   |                                                                                                    | Ю      | 20                                                                                                           | 25 | 30 | 20       | 25 | 30 | 25      | 30 | 35 |
| 2 | Подача мяча любым способом (5 подач)                                                               | Д<br>Ю | На все курсы 5 попыток<br>5 или 4 передач на «5»<br>3 передачи на «4»<br>2 передачи на «3»<br>1 или 0 на «2» |    |    |          |    |    |         |    |    |
| 3 | Приём мяча после подачи (5 подач)                                                                  |        | На все курсы 5 попыток<br>5 на «5»<br>4 на «4»<br>3 на «3»                                                   |    |    |          |    |    |         |    |    |
| 4 | Двухсторонняя игра в волейбол (активность, соблюдение правил, индивидуальные и командные действия) |        | Оцениваются во время учебной игры                                                                            |    |    |          |    |    |         |    |    |
| 5 | Знание основных правил игры в волейбол                                                             |        | +                                                                                                            | +  | +  | +        | +  | +  | +       | +  | +  |

### Критерии оценки технико-тактических действий.

#### Отметка «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется. Продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

#### Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

#### Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

#### Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

### **Тема 3. Гимнастика.**

#### ***Комплекс упражнений***

1. Общеразвивающие упражнения с локальным воздействием на отдельные мышечные группы. Упражнения с набивными мячами.
2. Упражнения на гимнастической скамейке (упор сзади, сгибание прямых ног в тазобедренных суставах; наклоны к правой и левой ноге поочередно; наклоны назад с разным положением рук (ноги удерживаются либо партнером, либо рейкой гимнастической стенки).
3. Упражнения на матах (кувырки в группировке вперед-назад с выходом в стойку на лопатках).
4. Висы (согнувшись, прогнувшись верхом)
5. Равновесие (переменные шаги назад, прыжки на одной ноге с продвижением).
6. Комплексы атлетической гимнастики с направленным воздействием на мышцы туловища и конечностей типа индивидуальной «подкачки».
7. Разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями, разнообразные беговые упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.

#### **Критерием оценки**

##### **качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков**

является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

##### **Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:**

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

##### **Отметка «4» ставится, если студент:**

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

##### **Отметка «3» ставится, если студент:**

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

##### **Отметка «2» ставится, если студент:**

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

**Отметки «5», «4», «3»** могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

## Выполнение контрольных нормативов

*Контрольные нормативы по атлетической гимнастике  
и критерии оценки*

| № | Содержание нормативов                                                                                                                                      | Пол    | II курс                                                                                                                                                                                          |    |    | III курс |    |    | IV курс |    |    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------|----|----|---------|----|----|
|   |                                                                                                                                                            |        | 3                                                                                                                                                                                                | 4  | 5  | 3        | 4  | 5  | 3       | 4  | 5  |
| 1 | Подтягивание:<br>на высокой перекладине (Ю)<br>на низкой перекладине в висе (Д)                                                                            | Ю<br>Д | 7                                                                                                                                                                                                | 9  | 11 | 8        | 10 | 12 | 9       | 11 | 13 |
|   |                                                                                                                                                            |        | 7                                                                                                                                                                                                | 10 | 20 | 7        | 12 | 22 | 7       | 15 | 25 |
| 2 | Акробатика. Комбинация: «Ласточка», 3 кувырка вперёд, 1 назад, стойка на лопатках (5 сек), встать на ноги без помощи рук.                                  | Ю<br>Д | <p><b>На все курсы:</b></p> <p>оценивается чистота и правильность технического исполнения.</p>                                                                                                   |    |    |          |    |    |         |    |    |
| 3 | Мост                                                                                                                                                       | Д      | <p><b>На все курсы:</b></p> <p>из положения стоя на «5»</p> <p>из положения стоя, с помощью на «4»</p> <p>из положения лежа на «3»</p>                                                           |    |    |          |    |    |         |    |    |
| 4 | Стойка на голове и на руках                                                                                                                                | Ю      | <p><b>На все курсы:</b></p> <p>стойка на голове и на руках самостоятельно на «5»</p> <p>стойка на голове и на руках с помощью на «4»</p> <p>стойка на голове и на руках «согнув ноги» на «3»</p> |    |    |          |    |    |         |    |    |
| 5 | Прыжки через гимнастического козла: прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в ширину (Ю); прыжок ноги врозь через гимнастический козёл в ширину (Д). | Ю<br>Д | <p><b>На все курсы:</b></p> <p>оценивается чистота и правильность технического исполнения.</p>                                                                                                   |    |    |          |    |    |         |    |    |

### **Критерии оценки техники выполнения.**

#### **Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:**

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется. Продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

#### **Отметка «4» ставится, если студент:**

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

#### **Отметка «3» ставится, если студент:**

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

#### **Отметка «2» ставится, если студент:**

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

## **Тема 4. Баскетбол.**

### ***Комплекс упражнений***

1. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижение в защите приставными шагами вперед, вправо, влево, остановка шагом.
2. Ловля мяча двумя руками: на месте, в движении; с выходом навстречу летящему мячу.
3. Передача мяча двумя руками от груди: с места, шагом, со сменой места после передачи.
4. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом.

### **Критерием оценки**

#### **качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков**

является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

#### **Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:**

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

#### **Отметка «4» ставится, если студент:**

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

#### **Отметка «3» ставится, если студент:**

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

#### **Отметка «2» ставится, если студент:**

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

**Отметки «5», «4», «3»** могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

## **Контрольные нормативы по баскетболу и критерии оценки**

[illegible]

## **Критерии оценки техники базовых элементов**

### **Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:**

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

### **Отметка «4» ставится, если студент:**

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

### **Отметка «3» ставится, если студент:**

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

### **Отметка «2» ставится, если студент:**

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

## Промежуточная аттестация

Тест - 40 минут

Текст задания: выберите один правильный вариант ответа

### 1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

### 2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

### 3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

### 4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

### 5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

### 6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

### 7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

в) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;  
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;

в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**32. Первая помощь при обморожении:**

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

**33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

- 34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**
- а) акробатика;
  - б) тяжелая атлетика;
  - в) гребля;
  - г) современное пятиборье.
- 35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**
- а) самбо;
  - б) баскетбол;
  - в) бокс;
  - г) тяжелая атлетика.
- 36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**
- а) борьба;
  - б) бег на короткие дистанции;
  - в) бег на средние дистанции;
  - г) бадминтон.
- 37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**
- а) плавание;
  - б) гимнастика;
  - в) стрельба;
  - г) лыжный спорт.
- 38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...**
- а) развитие физических качеств;
  - б) поддержание высокой работоспособности;
  - в) сохранение и улучшение здоровья;
  - г) подготовку к профессиональной деятельности.
- 39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
  - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
  - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
  - г) частотой сердечных сокращений.
- 40. Правильное дыхание характеризуется:**
- а) более продолжительным выдохом;
  - б) более продолжительным вдохом;
  - в) вдохом через нос и выдохом ртом;
  - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
- 41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....**
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
  - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
  - в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

**47. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.  
 г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:**

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;  
 г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

**ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Г | А | А | Г | Б | А | В | Б | Б | Б  | В  | Б  | В  | А  | Г  | А  | А  | А  | Б  | Б  | А  | А  | Б  |    |

|        |        |        |        |        |        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2<br>4 | 2<br>5 | 2<br>6 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>9 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| Б      | В      | А      | А      | Б      | В      | Б  | А  | Б  | А  | А  | Г  | Б  | Б  | В  | А  | Г  | Б  | Г  | Б  | А  |

|    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| Г  | Б  | А  | А  | В  | Б  |

**Шкала оценки теста**

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки |                     |
|-----------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
|                                               | балл (отметка)           | вербальный аналог   |
| 90 ÷ 100                                      | 5                        | отлично             |
| 80 ÷ 89                                       | 4                        | хорошо              |
| 70 ÷ 79                                       | 3                        | удовлетворительно   |
| менее 70                                      | 2                        | неудовлетворительно |

## **Темы для написания рефератов** (для освобожденных от занятий студентов)

1. Роль физической культуры и спорта в подготовке учащихся к трудовой деятельности.
2. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
3. Лечебная физическая культура и её влияние на больного.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Закаливание. Виды. Принципы. Правила.
7. Построение и структура учебного занятия.
8. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья человека.
9. Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.
10. Общая физическая подготовка.
11. Техника и методика игры в волейбол.
12. Техника и методика игры в баскетбол.
13. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.
14. Организация и проведение туристического похода.
15. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.
16. Организация и методы проведения подвижных игр.

Реферат является формой учебной работы, вносит элемент самостоятельности в процесс обучения и выполняется студентом согласно настоящим практическим рекомендациям.

Методические рекомендации по написанию реферативной работы предназначены для студентов, освобождённых от занятий физической культурой на длительный срок (учебный год) и студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

Тему реферативной работы студент согласовывает с преподавателем, согласно перечню, представленному преподавателем.

При написании работы студент должен обосновать выбор темы реферата её научно-теоретическим и практическим значением, четко определить цели написания работы, продумать её содержание. Это позволит качественно разработать тему.

В методических рекомендациях представлены:

- структура учебного реферата;
- рекомендации к написанию реферата;
- критерии оценок реферативных работ;
- темы рефератов.

### **Рекомендации по написанию реферата.**

1. Реферат следует записывать лаконичным литературным языком.
2. Не начинайте текст реферата с повторения его названия.
3. Максимально используйте существующую в данной области знания терминологию.
4. При первом применении новых терминов объясните их значение, избегая сложных конструкций, а также предложений, не имеющих прямого отношения к определению термина.
5. Строго соблюдайте единообразие условных обозначений, символов, размерностей и сокращений, оформления цитат и примечаний в сносках.
6. Детальные таблицы, схемы, наглядные изображения, сложные чертежи, статистические данные или карты лучше помещать в приложении. В тексте

реферата дайте их краткую словесную характеристику и сформулируйте выводы, которые следует сделать на основании приведённых материалов.

### **Структура реферативной работы.**

Реферативная работа состоит из следующих разделов:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Библиография.
7. Приложение.

Первый лист реферата является **титульным листом.**

**Содержание.** Последовательно излагается название пунктов реферата с указанием страницы, с которой начинается каждый пункт.

**Введение.** Определяется актуальность темы, формулируется суть исследуемой проблемы, указываются цель и задачи реферативной работы.

**Основная часть.** Каждый её раздел, доказательно раскрывая отдельный вопрос, логически является продолжением предыдущего.

**Заключение.** Является следствием изучения теоретического и практического материала, в котором студентом оценивается реализация цели работы, делаются контрольные выводы по исследованной теме. Заключение свидетельствует о результативности работы, глубине исследования.

**Список литературы.** При написании реферата используют не менее 5-ти различных источников. Библиография перечисляется в алфавитном порядке. Источники специальной литературы включают следующие сведения: фамилия автора, его инициалы; заглавие; выходные данные: место издания, издательство, год издания; количество страниц.

**Приложения.**

### **Требования к оформлению реферата.**

1. Редактор: Microsoft Word
2. Язык – русский.
3. Размер страницы – А4, ориентация листа – «книжная».
4. Поля страницы: Верхнее – 2 см.; Нижнее – 2 см.; Левое – 2 см.; Правое – 2 см.
5. Шрифт «Times New Roman», размер – 14.
6. Межстрочный интервал – полуторный (1,5 строки)
7. Текст реферата – форматирование по ширине.
8. Не допускаются в реферате разрывы разделов, страниц, колонки, использование разреженного или уплотненного межбуквенного интервала.
9. Список литературы оформляется в конце реферата в алфавитном порядке в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 – 2008. Ссылки в тексте на соответствующие источники оформляются в квадратных скобках: указывается порядковый номер источника из списка литературы и страница, например [4; 67]. Использование автоматических постраничных ссылок не допускается.
10. Страницы должны быть пронумерованы, кроме первого (титульного) листа.

### **Сроки сдачи реферата – до начала семестровой аттестации.**

При нарушении сроков сдачи работы итоговая оценка может быть снижена на 1 – 2 балла.

### Критерии оценки реферата.

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общие критерии оценки реферата:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. глубина и полнота раскрытия темы реферата;</li> <li>2. адекватность передачи содержания первоисточников;</li> <li>3. логичность, связанность реферата;</li> <li>4. структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение);</li> <li>5. оформление (наличие плана, списка литературы, соблюдение культуры цитирования, сноски и т.д.);</li> </ul> |
| <b>Критерии оценки введения:</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. наличие обоснования выбора темы, целей и задач реферируемой работы;</li> <li>2. наличие краткой характеристики первоисточников.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Критерии оценки основной части:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. логичное структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам;</li> <li>2. наличие заголовка к частям текста и их соответствие содержанию;</li> <li>3. выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование;</li> <li>4. наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.</li> </ul>                                                                                    |
| <b>Критерии оценки заключения:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. наличие выводов по результатам анализа;</li> <li>2. выражение своего мнения по проблеме.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

#### Общая оценка реферата.

**Отметка 5 (отлично)** – 90%-100% соответствия критериям

**Отметка 4 (хорошо)** – 80% - 89% соответствия критериям

**Отметка 3 (удовлетворительно)** – 65% - 79% соответствия критериям

**Отметка 2 (неудовлетворительно)** – менее 64% соответствия критериям

