

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрена и утверждена на  
заседании Педагогического совета  
№ 04 от 13 июня 2019 года



ТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «СККИТ»  
А.В. Жукова  
13 июня 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**БАЗОВАЯ**

**ЮРИСТ**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения от 12 мая 2014 года № 508; укрупненная группа специальности 40.00.00 Юриспруденция.

**Организация-разработчик:** Частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский колледж инновационных технологий»

**Разработчик:** Жуков М.А., преподаватель ЧПОУ «СККИТ»

Рекомендована Педагогическим советом № 04 от «13» июня 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Область применения программы.** Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения от 12 мая 2014 года № 508; квалификация – юрист.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, 3, 6, 10.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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

#### Цели дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### В результате освоения программы студент должен:

##### уметь:

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

##### знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Для очной формы обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов,  
в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

Для заочной формы обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов,  
в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 16 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 228 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов очная форма</b>	<b>Объем часов заочная форма</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>244</b>	<b>244</b>
<b>в том числе:</b>		
теоретическое обучение	10	8
практические занятия	112	8
Самостоятельная работа	122	228
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах очная форма	Объем в часах заочная форма	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	1
	<b>Практическое занятие.</b> Практические задания: Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Повторить технику низкого старта. Техника бега по дистанции. Опрос.	22	-		2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	24	45		3
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем.	2	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	1
	<b>Практическое занятие:</b> Практические задания: Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных	22	2		2

	упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Комплекс ОРУ с набивными мячами. Опрос.				
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	24	45		3
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	1
	<b>Практическое занятие:</b> Практические задания: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача 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. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Опрос.	22	2		2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	24	45		3
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Элементы пауэрлифтинга (обучение комплексам упражнений. Настольный теннис. Шахматы (шашки) - обучение технике игры.	2	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	1
	<b>Практическое занятие:</b> Практические задания: Комбинации спортивных элементов. Опрос. Игра-соревнование.	22	2		2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	24	45		3



<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.	2	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	1
	<b>Практическое занятие:</b> Практические задания: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Опрос.	24	2		2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	26	48		3
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>					
<b>Итого</b>		<b>244</b>	<b>244</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению.**

Для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом:

- спортивный комплекс; спортивный зал;
- тренажерный зал.

Оборудование и инвентарь тренажерного зала:

Тренажерный комплекс

1. Коврик (мат) синий.
2. коврик (мат) серый.
3. Экспандер грудной.
4. Набор мячей для настольного тенниса.
5. Ракетка для настольного тенниса.
6. Экспандер универсальный.
7. Экспандер пружинный.
8. Экспандер универсальный А – 912.
9. Мяч гимнастический с насосом 65 см.
10. Мяч гимнастический с насосом 55 см.
11. Мяч волейбольный.
12. Скакалка.
13. Стол для настольного тенниса.
14. Шахматы.
15. Шашки.
16. Бадминтон 2 ракетки в сетке.
17. Обруч.
18. Обруч металлический.
19. Гири, гантели.
20. Граната ручная.

#### **3.2. Требования к учебно-методической документации по дисциплине.**

Учебно-методическая документация по дисциплине включает: лекции; практические работы, перечень вопросов к текущему контролю и промежуточной аттестации.

**3.3. Требования к обучению студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ.** При наличии в группе студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ реализация учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Положением «Об организации получения образования студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ в ЧПОУ «СККИТ».

**3.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основная литература:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогиче-

ский государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

2. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.И. Крамской [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>.

— ЭБС «IPRbooks»

#### **Дополнительная литература:**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2017.— 120 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации <http://www.iprbookshop.ru/63781.html>

2. Комментарий к Федеральному закону от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс] / Ю. В. Белянинова, Т. С. Гусева, Н. А. Захарова [и др.]. — 4-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 482 с. — 978-5-4486-0304-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73985.html>

#### **Журналы:**

1. Автономия личности <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>

Журнал включает в себя публикации новейших психолого-педагогических концепций и технологий, обеспечивающих актуализацию и интенсификацию развития и саморазвития духовности, творческого потенциала и конкурентоспособности личности. Тематика журнала: физическая культура и здоровье; спорт, рекреация, туризм и окружающая среда; современные подходы в обучении и воспитании; проблемы управления, самоуправления, саморазвития личности; социально-педагогические проблемы образования; проблемы социологии, культурологии и искусства.

2. Вестник спортивной науки <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>

Журнал основан в 2003 г. Учредитель — федеральное государственное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК). Издатель — ОАО «Издательство Советский спорт». Основная цель издания - публикация оригинальных научных статей по педагогике и психологии, научных статей, освещающих проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Тематика издания: педагогика и психология, теория и методика физической культуры и спорта, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, спорт высших достижений, теория и методика высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

**Словари, энциклопедии:**

1. Большая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс] / А. Г. Елисеев, В. Н. Шилов, Т. В. Гитун [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Научная книга, 2019. — 849 с. — 978-5-9758-1872-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80210.htm>
2. Джалилов, П. Б. Словарь терминов по биохимии спорта (глоссарий) [Электронный ресурс] / П. Б. Джалилов, С. С. Михайлов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 40 с. — 978-5-9718-0645-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40809.html>

**Электронно-образовательные ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Параолимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа <https://paralymp.ru/>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения дисциплины Физическая культура студент – должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Опрос. Выполнение практических заданий. Игра-соревнование. Дифференцированный зачет
В результате изучения дисциплины Физическая культура студент – должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Опрос. Выполнение практических заданий. Игра-соревнование. Дифференцированный зачет

Уровень подготовки обучающихся по результатам текущего контроля успеваемости, дифференцированного зачета по учебной дисциплине определяется оценками:

Оценка	Содержание	Проявления
Неудовлетворительно	Студент не обладает необходимой системой знаний и умений	Обнаруживаются пробелы в знаниях основного программного материала, допускаются принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий
Удовлетворительно	Уровень оценки результатов обучения показывает, что студенты обладают необходимой системой знаний и владеют некоторыми умениями по дисциплине. Студенты способны понимать и интерпретировать усвоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач	Обнаруживаются знания основного программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности (профессии); студент справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя
Хорошо	Уровень осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине; способны анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях	Обнаруживается полное знание программного материала; студент, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности
Отлично	Уровень оценки результатов обучения студентов по дисциплине является основой для формирования общих и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС	Обнаруживается всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой; студент, усвоивший основную и знакомый с дополнительной

Оценка	Содержание	Проявления
	СПО. Студенты способны использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях	литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала

Преподаватель

ЧПОУ СККИТ

Жуков М.А.

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрен и утвержден на  
заседании Педагогического совета  
№ 04 от 13 июня 2019 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦПОУ «СККИТ»  
А.В. Жукова  
«13» июня 2019 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**БАЗОВАЯ**

**ЮРИСТ**

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, 3, 6, 10.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

**В результате освоения программы студент должен:**

**уметь:**

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

**знать:**

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

основы здорового образа жизни.



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### Матрица учебных заданий

№	Наименование темы	Формируемые компетенции	Вид контрольного задания
1	Легкая атлетика	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Опрос Выполнение практических заданий
2	Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Опрос Выполнение практических заданий
3	Спортивные игры	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Опрос Выполнение практических заданий
4	Виды спорта (по выбору)	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Опрос Выполнение практических заданий. Игра-соревнование
5	Силовая подготовка	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Опрос Выполнение практических заданий

#### 1. Легкая атлетика

Вопросы к опросу:

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Правила техники безопасности при занятии физической культурой.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

Выполнение практических заданий.

Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Повторить технику низкого старта. Техника бега по дистанции.

#### 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

Вопросы к опросу:

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения в паре с партнером.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения.

Упражнения с обручем.

Выполнение практических заданий.

Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхней плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Комплекс ОРУ с набивными мячами.

### **3. Спортивные игры**

Вопросы к опросу:

Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Выполнение практических заданий.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача 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. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

### **4. Виды спорта (по выбору)**

Вопросы к опросу:

Элементы пауэрлифтинга (обучение комплексам упражнений).

Настольный теннис. Шахматы (шашки) - обучение технике игры.

Выполнение практических заданий.

Комбинации спортивных элементов. Игра-соревнование (соревнование внутри колледжа).

### **5. Силовая подготовка**

Вопросы к опросу:

Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.

Выполнение практических заданий.

Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

## Задания к дифференцированному зачету 3 / 1 семестр<sup>1</sup>

### Темы рефератов

1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
2. Социальные функции физической культуры в современном обществе.
3. Современная концепция здоровья.
4. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.
7. Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ.
8. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
9. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
10. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
11. Организм. Среда. Адаптация.
12. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
13. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
15. Современные знания и основные принципы рационального питания.
16. Анализ современных систем питания.
17. Нетрадиционные средства оздоровления.
18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
19. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
20. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
21. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
23. Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств экономиста.
24. Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
25. Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний Вашей специальности.
26. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
27. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
28. Статистические показатели здоровья общества.
29. История развития Современных Олимпийских Игр.
30. Развитие физической культуры и спорта в России.

---

<sup>1</sup> 3 семестр (база основное общее образование – 9 классов); 1 семестр (база среднее общее образование – 11 классов)

## Задания к дифференцированному зачету 4 / 2 семестр<sup>2</sup>

### Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Экспресс-оценка уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. История Олимпийского движения.
28. Развитие спорта в России.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
30. Тесты и пробы ППФП.

---

<sup>2</sup> 4 семестр (база основное общее образование – 9 классов); 2 семестр (база среднее общее образование – 11 классов)

## Задания к дифференцированному зачету 5 / 3 семестр<sup>3</sup>

### Тест по физической культуре (1 вариант)

**1. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

- А) в Древнем Риме
- Б) в Древней Греции
- В) в Китае
- Г) в Америке

**2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?**

- А) атлет из города Элиды Корибос
- Б) атлет из города Кротон Милон
- В) атлет из Франции Пьер де Кубертен
- Г) атлет с острова Родос Леонидос

**3. Что является главным ритуалом церемонии открытия Олимпийских Игр?**

- А) зажжение олимпийского огня
- Б) гимн Олимпиады

**4. Что такое осанка?**

- А) это строение мышц и скелета человека
- Б) это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы
- В) это заболевание

**5. Что относится к субъективным и объективным показателям состояния здоровья?**

- А) самочувствие, аппетит, сон, настроение, пульс, ЖЕЛ, масса тела
- Б) температура тела
- В) только настроение

**6. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему от солнечного или теплового удара?**

- А) перенести в тень расстегнуть верхнюю одежду и приподнять голову
- Б) положить смоченный платок на голову и в область сердца
- В) всё вместе ранее перечисленное

**7. Какие способы передвижения применяются в баскетболе?**

- А) челночный бег
- Б) бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами
- В) бег по свистку судьи
- Г) только бег лицом вперёд

**8. Легкая атлетика. Какая из дистанций не считается стайерской?**

- А) 200 м
- Б) 1500 м
- В) 3000м
- Г) 5000 м

---

<sup>3</sup> 5 семестр (база основное общее образование – 9 классов); 3 семестр (база среднее общее образование – 11 классов)

**9. Легкая атлетика. Какая из дистанций является спринтерской?**

- А) 30, 60 м
- Б) 200, 400 м
- В) 100 м
- Г) все ранее перечисленные

**10. Если при метании снаряд (теннисный мяч) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...**

- А) результат засчитывается;
- Б) попытка засчитывается, а результат – нет.
- В) разрешается дополнительный бросок;

**11. Размеры волейбольной площадки (м):**

- А) 10x20
- Б) 9x18
- В) 15x24
- Г) 20x30

**12. На соревнованиях во время игры в волейбол, на площадке в команде с одной стороны может находиться (игроков):**

- А) 12 человек
- Б) 6 человек
- В) 10 человек
- Г) 5 человек

**13. Волейбол. Основным способом приема мяча во время подачи является ...**

- А) верхний приём двумя руками.
- Б) нижний приём мяча двумя руками;
- В) верхний или нижний приём одной рукой;

**14. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- А) быстро переместиться «под мяч»;
- Б) следить за полетом мяча;
- В) выполнить нападающий удар

**15. Волейбол. Какой подачи не существует?**

- А) одной рукой снизу.
- Б) верхней прямой.
- В) двумя руками снизу.
- Г) Верхней боковой.

**16. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на площадке во время проведения соревнований?**

- А) шесть
- Б) пять
- В) десять
- Г) двенадцать

**17. Лёгкая атлетика не включает дисциплину**

- А) метание копья
- Б) толчок гири

В) толкание ядра

**18. Гимнастика. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.**

- А) энергичное отталкивание ногами.
- Б) прижимание к груди согнутых ног.
- В) опора головой о мат.

**19. Гимнастика. Строевые упражнения служат...**

- А) как средство общей физической подготовки
- Б) как средство развития физических качеств
- В) как средство управления строем

**20. Гимнастика. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.**

- А) крепкий захват каната ногами
- Б) проскальзывание ног при перехвате руками
- В) поочередный перехват каната руками

**21. Баскетбол. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

- А) может замениться, если хочет;
- Б) продолжает играть;
- В) автоматически выбывает из игры;
- Г) судья делает предупреждение.

**22. Лёгкая атлетика. На соревнованиях с низкого старта бегут?**

- А) 30,60,100,200,400 м
- Б) 800,1000,1500 м
- В) 2000,3000 м

**23. Как начинается игра в баскетбол?**

- А) жеребьевкой;
- Б) вводом мяча из-за боковой линии;
- В) спорным броском по центру.

**24. Волейбол. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- А) подача повторяется этим же игроком;
- Б) подача считается проигранной;
- В) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**25. Волейбол. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- А) 15:17
- Б) 25:26
- В) 25:27

#### **ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**

1 -Б, 2-А, 3-А, 4-Б, 5-А, 6-В, 7-Б, 8-А, 9-Г, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-Б, 14-А  
15-В, 16-В, 17-Б, 18-В, 19-В, 21-В, 22-А, 23-В, 24-Б, 25-В

## Тест по физической культуре (2 вариант)

- 1. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**  
а) 836 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.; в) 684 г. до н.э.; г) 595 г. до н.э.
- 2. Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**  
а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27. Г) 180 и 30 см
- 3. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?**  
а) денежное вознаграждение; б) медаль; в) кубок; г) венок из ветвей оливкового дерева.
- 4. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**  
а) бег на средние дистанции; б) бег на длинные дистанции; в) десятиборье. г) гребля
- 5. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.**  
а) 140-160 уд/мин; б) 180-200 уд/мин; в) 200-220 уд/мин. Г) 40-50 уд/мин
- 6. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.**  
а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание. г) легкая атлетика
- 7. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**  
а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.
- 8. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?**  
а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор. г) Сократ
- 9. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**  
а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве. г) 2014 г. В Сочи
- 10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**  
а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля. г) футбол
- 11. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**  
а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов. Г) Тарасова
- 12. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**  
а) высокий рост; б) нарушение изгибов позвоночника; в) слабую мускулатуру. г) боли в спине
- 13. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.**



а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин. Г) 30-40уд/мин.

**14. Основными источниками энергии являются...**

а) белки и витамины; б) углеводы и жиры; в) белки и жиры. г) вода

**15. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:**

а) гимнастика; б) керлинг; в) бокс

**16. Под закаливанием понимается ...**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; б) использование солнца, воздуха и воды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой; г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**17. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...**

а) его органы и системы работают эффективно и экономно; б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок; в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

**18. Правильное дыхание характеризуется...**

а) более продолжительным вдохом; б) более продолжительным выдохом; в) равной продолжительностью вдоха и выдоха; г) вдохом через нос и выдохом ртом.

**19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений; б) обеспечивает ритмичность работы организма; в) позволяет правильно планировать дела в течение дня; г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**20. Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.**

а) 85-90 уд/мин; б) 80-84 уд/мин; в) 60-70 уд/мин; г) 50-60 уд/мин.

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

**Критерии оценивания результатов теста:**

**100-80% - отлично**

**79-60% - хорошо**

**59-30 % – удовлетворительно**

**29 и менее – неудовлетворительно**

## Задания к дифференцированному зачету 6 / 4 семестр<sup>4</sup>

### Вопросы к дифференцированному зачету

1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.
2. Физическая культура в социальном развитии человека.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
5. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
6. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.
9. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
10. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.
11. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.
12. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.
13. Основы терренкура и легкой атлетики.
14. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.
15. Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.

### Ситуационные задачи

1. Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивает ее из стороны в сторону. Работа каких мышц обеспечивает правильное положение головы? Каковы ваши рекомендации бегуну по устранению данной технической ошибки?
2. При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в сторону. Как избежать данной технической ошибки? Какие мышцы обеспечивают работу рук в такт работе ног в переднезаднем направлении?
3. Во время бега на длинные дистанции спортсмен П неестественно вытягивает носок. В чем ошибка? Какие мышцы стопы и голени подвергаются чрезмерному напряжению? Какие рекомендации вы дадите данному бегуну?
4. Сделайте анатомический разбор видов движения в суставах туловища, верхних и нижних конечностей при преодолении барьеров:
  - в момент отрыва от опоры перед барьером (атака барьера) и после барьера;
  - в момент преодоления барьера.
5. Произведите анатомический разбор движений в суставах при выполнении полетной фазы прыжка в длину:
  - способом «согнув ноги»;
  - способом «ножницы»;
  - способом «прогнувшись».
6. При выполнении стойки на кистях на параллельных брусьях спортсмен теряет равновесие. Укажите причину неустойчивого равновесия и помогите исправить недостаток.

---

<sup>4</sup> 6 семестр (база основное общее образование – 9 классов); 4 семестр (база среднее общее образование – 11 классов)

7. Спортсмен Б при выполнении стойки на левой руке теряет равновесие быстрее, чем на правой. Укажите причину неустойчивости равновесия.
8. Как изменяется ОЦТ тела в зависимости от фазы дыхания? В какой из этих фаз при выполнении стойки на кистях на параллельных брусьях равновесие будет более устойчивым?
9. При выполнении упражнения «шпагат» спортсмен теряет равновесие. Объяснить взаимосвязь углов устойчивости и равновесия.
10. Абсолютная длина туловища спортсмена А больше, чем у спортсмена Б. Кому из двух спортсменов легче выполнить упор лежа?
11. При выполнении вися на выпрямленных руках у спортсмена А кисти были расположены широко, а у спортсмена В — на ширине плеч. У кого из двух спортсменов равновесие будет устойчивее?
12. Оцените распорядок для спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в университете.

-подъем в 6 утра;

-утренняя гимнастика без водных процедур 15 мин;

-прием пищи 3 раза в день (в 7 часов, 13 часов, 19 часов);

-пребывание на воздухе 2 часа в день;

-занятия спортом с оптимальной физической нагрузкой ежедневно по 2 часа;

-сон 7 часов;

1. Все ли показатели являются оптимальными?

2. Ваши рекомендации по улучшению режима для спортсмена.

13. Известно, что потери воды при умеренной физической нагрузке у спортсменов составляют 1,5-2 литра в час. Представьте рекомендации по поддержанию баланса воды и солей в организме до и во время соревнований.

14. Разработайте памятку по соблюдению здорового образа жизни.

15. Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.

Определите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **Рекомендации по подготовке к практическим занятиям (семинарам)**

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с планом, выполнить все инструкции, предложенные преподавателем. Результатом работы является свободное владение теоретическим материалом, полные ответы на поставленные вопросы, коллективное обсуждение проблемных тем.

### **Методические рекомендации по подготовке конспектов**

При подготовке конспекта рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Прочтите текст.
2. Определите цель изучения темы (какие знания должны приобрести и какими умениями обладать).
3. Выделите основные положения.
4. Проанализируйте основные положения.
5. Сделайте выводы.
6. Составьте краткую запись.

### **Работа с литературными источниками**

В процессе обучения студенту необходимо самостоятельно изучать предлагаемую литературу. Самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями, Интернет-ресурсами. Это позволяет активизировать процесс овладения информацией, способствует глубокому усвоению изучаемого материала. При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное.

Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету - это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. При работе с литературой рекомендуется вести записи.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного. Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

### **Промежуточная аттестация**

Каждый семестр заканчивается сдачей зачетов (экзаменов). Подготовка к сдаче зачетов (экзаменов) является также самостоятельной работой студентов. Студенту необходимо к зачету (экзамену) повторить весь пройденный материал по дисциплине в рамках лекций и рекомендуемой литературы.

### **Методические рекомендации по работе с Интернет-ресурсами**

Среди Интернет-ресурсов, наиболее часто используемых студентами в самостоятельной работе, следует отметить электронные библиотеки, образовательные порталы, тематические сайты, библиографические базы данных, сайты периодических изданий. Для эффективного поиска в WWW студент должен уметь и знать:

- чётко определять свои информационные потребности, необходимую ретроспективу информации, круг поисковых серверов, более качественно индексирующих нужную информацию,
- правильно формулировать критерии поиска;
- определять и разделять размещённую в сети Интернет информацию на три основные группы: справочная (электронные библиотеки и энциклопедии), научная (тексты книг, материалы газет и журналов) и учебная (методические разработки, рефераты);
- давать оценку качества представленной информации, отделить действительно важные сведения от информационного шума;
- давать оценки достоверности информации на основе различных признаков, по внешнему виду сайта, характеру подачи информации, её организации;
- студентам необходимо уметь её анализировать, определять её внутреннюю непротиворечивость.

Запрещена передача другим пользователям информации, представляющей коммерческую или государственную тайну, распространять информацию, порочащую честь и достоинство граждан.

Правовые отношения регулируются Законом «Об информации, информатизации и защите информации», Законом «О государственной тайне», Законом «Об авторском праве и смежных правах», статьями Конституции об охране личной тайны, статьями Гражданского кодекса и статьями Уголовного кодекса о преступлениях в сфере компьютерной информации.

При работе с Интернет-ресурсами обращайтесь внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, его данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научно-популярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ очень низкое, поэтому, сначала подумайте, оцените

ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с Интернет-ресурсами можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это ещё и огромная библиотека, где вы можете найти практически любой художественный текст. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется