Унифицированная форма
№ СМК.11.ДП.ОР.237.001-15
от 19.03.2015г.№ 26-п

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ ТЕХНИКУМ НОВЫЙ УРЕНГОЙ»

Методические указания

по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов

по дисциплине «Физическая культура»

по специальностям

21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Новый Уренгой 2017

Методические указания разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» и содержат перечень рекомендаций для оказания методической помощи в организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ», 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений» .

Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы носят общий характер и адресованы студентам II, III, IV курсов очной формы обучения.

РАЗРАБОТЧИКИ:

А.П. Грудневских, преподаватель высшей квалификационной категории

А.А. Козлов, преподаватель высшей квалификационной категории

В.В. Кругляков, преподаватель высшей квалификационной категории

Данные методические указания являются собственностью
© ЧПОУ «Газпром техникум Новый Уренгой»

Рассмотрены, утверждены и рекомендованы к применению на заседании ПКФК и БЖД
Протокол № 5 от « 16 » 01 2017 г.
Председатель _____ Кругляков В.В.

Зарегистрирован в реестре учебно-программной документации.
Регистрационный номер _____
279. МУ(СРС). ЭМ. ЭГ. ОГСЭ. 04. ПКФКиБЖД. 001-17

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……..…..4

1 Перечень самостоятельных работ по дисциплине…….5

2 Инструкции по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентом……...7

2.1 Написание, оформление и структура реферата……7

2.2 Составление комплекса физических упражнений изводственной гимнастики для работников умственного труда ……..…….10

2.3 Изучение правили по спортивным играм…….……..11

2.4 Подготовка к теоретическому тестированию……...…….12

3 Контроль внеаудиторной самостоятельной работы студентов……24

4 Информационное обеспечение внеаудиторной самостоятельной работы студентов ……..…25

Лист согласования ……27

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый студент!

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине Физическая культура созданы вам в помощь для работы во внеаудиторное время.

Внеаудиторная самостоятельная работа проводится с целью*:*

систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений,

формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную – документацию и специальную литературу,

формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации,

развития исследовательских умений;

использования материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Наличие положительной оценки (отметки о выполнении) каждого вида самостоятельной работы необходимо для получения зачета по дисциплине, поэтому в случае невыполнения работы по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за самостоятельную работу Вы должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

Внимание! Если в процессе выполнения заданий для самостоятельной работы возникают вопросы, разрешить которые Вам не удается, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений.

1 Перечень самостоятельных работ по дисциплине

Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине Физическая культура состоят из перечня самостоятельных работ по дисциплине, инструкций по выполнениюи критериев оценки внеаудиторной самостоятельной работы, а также списка рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

В перечне самостоятельных работ по дисциплине указаны наименования тем, которые вынесенына самостоятельное изучение, виды самостоятельной работы и примерные трудозатраты по видам самостоятельной работы.

Для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы необходимо пользоваться учебной литературой, Интернет-ресурсами, дополнительной литературой, которые предложены в разделе 4 «Информационное обеспечение внеаудиторной самостоятельной работы» или другими источниками по Вашему усмотрению.

Самостоятельная работа рассчитана на разные уровни мыслительной деятельности. Выполненные работы позволят приобрести не только знания, но и умения, навыки, а также выработатьсвою методику подготовки, что очень важно в дальнейшем процессе обучения.

Виды самостоятельной работы:

- написание реферата;
- составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда;
- изучение правил по спортивным играм (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, гандбол);
- судейство соревнований по различным видам спорта;
- посещение студентами спортивных секций, участие в соревнованиях по видам спорта;
- подготовка к теоретическому тестированию

- посещение студентами спортивных секций, участие в соревнованиях по видам спорта.

Таблица 1 - Перечень самостоятельных работ по дисциплине

Наименование темы	Вид самостоятельной работы	Кол-во	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	- написание реферата;	4	Отчетная работа
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	- написание реферата;	4	Отчетная работа
Тема 1.3. Прыжок в длину.	- написание реферата;	5	Отчетная работа
Раздел 2. Волейбол Тема 2.1 Основы техники и правила игры	- изучение правил по спортивным играм	8	Отчетная работа
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча	- изучение правил судейства двухсторонней игры	8	Отчетная работа
Тема 2.3. Техника атакующего удара и блокирование	- написание реферата; - посещение студентами спортивных секций	8	Отчетная работа
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1. Основы техники и правила игры	- изучение правил по спортивным играм	8	Отчетная работа
Тема 3.2. Техника игры в нападении	- участие в соревнованиях по видам спорта	8	Отчетная работа
Раздел 4. Мини-футбол Тема 4. 1. Основы техники и правила игры	- изучение правил по спортивным играм - посещение студентами спортивных секций	8	Отчетная работа
Тема 4.2. Техника игры в нападении	- участие в соревнованиях по видам спорта	8	Отчетная работа
Раздел 5. Гимнастика Тема 5.1. Гимнастический комплекс с элементами акробатики.	- составление комплекса физических упражнений	8	Отчетная работа
Тема 5.2. Опорный прыжок	- написание реферата;	8	Отчетная работа
Раздел 6. Лыжная подготовка Тема 6.1. Основы техники передвижения на лыжах	- написание реферата;	8	Отчетная работа
Тема 6.2. Особенности преодоления подъемов.	- написание реферата;	8	Отчетная работа
Раздел 7. Гандбол Тема 7.1. Основы техники и правила игры	- написание реферата; -изучение правил по спортивным играм	8	Отчетная работа
Тема 7.2. Техника игры в нападении	- изучение правил по спортивным играм (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, гандбол);	8	Отчетная работа
	Всего	**117**	**часов**

2 Инструкции по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентом

2.1 Написание, оформление и структура реферата

Нормы времени выполнения –6 часов

Общие рекомендации и требования к подготовке реферата:

Реферат (от лат.refero – докладываю) это самостоятельная научно-исследовательская работа, содержащая анализ различных взглядов на рассматриваемую проблему и раскрывающая ее суть.

Написаниереферата направлено на проверку навыков студента в работе с литературой, оценку способности обобщать материал, выделять проблемы, делать собственные аргументированные выводы, а также умения оформлять работу согласно требованиям.

Структура реферата, как правило, **включает**, оглавление, введение, основнуючасть, заключение и список литературы.

Этапы написания реферата:

- **Выбор темы реферата.**

Выбор темы осуществляется на основании предложенного кафедрой перечня тем. Иногда допускается изменение студентом формулировки предлагаемой темы либо написание реферата по теме отсутствующей в перечне. В последних двух случаях, чаще всего, требуется согласование на кафедре.

Рекомендуем отобрать несколько тем, а окончательно остановить свой выбор на теме, по которой доступны источники для написания реферата.

- **Работа с литературой**

На этом этапе подбираются источники для написания реферата. После их общего просмотра детально изучают и конспектируют разделы, относящиеся к теме реферата.

В процессе конспектирования важно записывать библиографические сведения источника и номера страниц, с которых были заимствованы мысли для последующего **оформления ссылок** на источники.

- **Структура и план реферата**

План (от лат.planum – плоскость) представляет собой краткою изложение последовательности рассмотрения материала в работе. В завершенной работе план позволяет легко найти нужный раздел.

В зависимости от степени детализации план реферата может бать простым или развернутым.

Первоначальный план реферата рекомендуется составлять еще на стадии выборатемы. В процес се работы с литературой структура реферата может видоизменяться. При окончательном оформлении работы план сопровождают заголовком **«Оглавление»**.

- **Написание основних разделов реферата**

На этом этапе подготовленные ранее материалы обрабатывают, включают в работу собственный анализ. Затем располагают материал в соответствии с планом и формируют логические святки между элементами структуры реферата.

- **Оформление реферата**

После того как текст полностью написан, производят его окончательную читку и **оформление реферата**.

Структура реферата

Как правило, применяется нижеприведенная структура реферата.

Исключение составляют некоторые работы небольшого объема, в которых разделение на структурне элементы нецелесообразно.

Титульный лист

Оглавление

Оглавление располагают на следующей после титульного листа странице. Оно представляет собой структуру реферата с указанием найменований разделов и соответствующих им номеров страниц.

Введение

Во введении приводять ведения об актуальности темы и степени ее освещенности в литературе. Возможно включение и **других пунктов**.

Основная часть

Этот элемент структуры реферата может включать пункты (главы) и подпункты (параграфы) в рамках которых раскрывают тему и ее отдельные положения.

Заключение

Содержит краткою изложение основних рассмотренных в реферате вопросов, подведение итогов и выводы.

Список использованной литературы

Для написания реферата требуется 5-10 источников. Согласно правилам оформления реферата в список литературы включают не только цитированные источники, но и литературу, изученную при написании работы и упомянутую в тексте.

Приложения

В случае наличия приложений их приводят после список литературы

Критерии оценки:

Оценка	Критерии
«Отлично»	Содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата
«Хорошо»	Содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата

Оценка	Критерии
«Удовлетворительно»	Содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общин требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть части орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактов плагиата
«Неудовлетворительно»	Содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общин требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов)

2.2 Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда

Нормы времени выполнения –4 часа

Общие рекомендации и требования к составлению комплексов упражнений:

Должны учитываться показатели работоспособности(физические критерии, психофизические критерии, психологические критерии)

1. физические критерии – показатели сердечно сосудистой системы, показатели дыхания, показатели терморегуляции и энергозатрат.

2. Психологические критерии – показатели состояния анализаторов, скорость сенсомоторной реакции, показатели двигательной координации, способность к приему и переработке информации.

3.Психологические критерии – показатели мышления, уровень мотивации, эмоциональные процессы

Критерии оценки:

Оценка 5 ставится в том случае если при составлении были учтены все показатели работоспособности.

Оценка 4 если показатели работоспособности учтены не в полной мере.

Оценка 3 ставится если показатели работоспособности не учтены.

Оценка 2 ставится не соответствует показателям работоспособности и не правильно подобраны упражнения

2.3 Изучение правили по спортивным играм

Нормы времени выполнения –6 часов

Общие рекомендации и требования к изучение правили по спортивным играм:

Должны знать размеры площадки, правила замены игроков, нарушения в защите и в нападении, жестикуляцию и действия судьи в разных игровых ситуациях, могли разобрать на примере различные спортивные ситуации.

Критерии оценки:

Оценка 5 ставится если студент знает правила игры и свободно может применить свои знания в игровых моментах на примере различных игровых ситуаций.

Оценка 4 ставится если студент хорошо ориентируется в игровых правилах но затрудняется их применить в различных игровых ситуациях.

Оценка 3 ставится если студент плохо знает правила и не может их применить в различных игровых ситуациях.

Оценка 2 ставится если студент не знает правил игры и не может их применить на практике.

2.4 Подготовка к теоретическому тестированию

Нормы времени выполнения этого задания отводится 8 часов.

Общие рекомендации и требования к теоретическому тестированию:

Должны знать историю и развитее спортивной игры, правила спортивной игры, и уметь применить полученные знания на практике.

Комплект заданий для тестирования

по разделу «Легкая атлетика»

Инструкция:

1. Назначение

Тест входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для *оценки теоретических знаний* аттестуемых по разделу «Легкая атлетика» по программе *учебной дисциплины* «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальностям технического и социально-экономического профиля.

2. Контингент аттестуемых: обучающиеся студенты I-IV курса ЧПОУ ГТНУ

3. Форма аттестации: в письменном виде.

4. Время тестирования:

подготовка 2 мин.;

выполнение 10 мин.;

оформление и сдача 3 мин.;

всего 15 мин.

5. Структура теста

1. Перечислите виды легкоатлетических упражнений.

2. К бегу на короткие дистанции относятся:
А)дистанции от 30-400 м.;
Б) дистанции от 30-200 м.;
В) дистанции от 100-400м.

3. Техника бега на короткие дистанции подразделяется на:
А) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;
Б) старт, бег по дистанции, финиширование;

В) стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

4. При подготовке к бегу на короткие дистанции следует большее внимание уделять укреплению:
А) мышц ног;
Б) мышц спины;
В) мышц плечевого пояса.

5. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении бега на короткие дистанции:
А) после финиширования студент выполнил моментальную остановку;
Б) студент приступил к выполнению упражнения без разминки;
В) после финиширования студент продолжил бег еще 10-15 метров.
Г) а) и б).

6. Низкий старт применятся в беге на дистанциях:
А) 30-100 метров;
Б) 60-300 метров;
В) 30-400 метров;
Г) 30-200 метров.

7. На каких дистанциях каждый участник бежит по своей дорожке?
А) до 200 метров;
Б) до 400 метров;
В) до 800 метров.

8. На каких дистанциях на старте не подается команда «ВНИМАНИЕ»?
А) более 400 метров;
Б) более 800 метров;
В) более 2000 метров.

9. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении бега на длинные и средние дистанции:
А) студент приступил к выполнению упражнения без разминки;
Б) студент приступил к выполнению упражнения без соответствующей спортивной обуви;
Г) а)и б).

10. Метание гранаты производится от планки в коридор шириной:
А) 10 метров;
Б) 15 метров;
В) 20 метров.

11. Какой из перечисленных факторов имеет наименьшее значение при выполнении метания гранаты?

А) начальная скорость вылета снаряда;

Б) угол вылета снаряда;

В) высота точки вылета снаряда;

Г) сопротивление воздушной среды.

12. При подготовке к выполнению легкоатлетических метаний (метание учебной гранаты) следует большее внимание уделять развитию:

А) мышц спины;

Б) мышц плечевого пояса;

В) а) и б).

13. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении метания учебной гранаты:

А) студент выполняет упражнение без разрешения преподавателя;

Б) студент выполняет упражнение, когда в секторе для метания находятся люди;

В) студент выполняет метание в коридор шириной 10 метров.

14. Какой из перечисленных способов является способом прыжка в длину?

А) способ «Перешагивание»;

Б) способ «Фосбори-флоп»;

В) способ «Ножницы».

15. Какой из перечисленных способов является способом прыжка в высоту?

А) способ «Ножницы»;

Б) способ «Фосбори-флоп»;

В) способ «Прогнувшись».

16. При подготовке к прыжкам в длину следует большее внимание уделять укреплению:

А) мышц ног и спины;

Б) мышц ног и мышц плечевого пояса;

В) мышц ног и брюшного пресса.

17. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении прыжков в длину если:

А) студент выполняет упражнение без разрешения преподавателя;

Б) студент выполняет упражнение при неподготовленной яме с песком;

В) студент выполняет упражнение при встречном ветре;
Г) а) и б).

Ключи к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

6. Оценка выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Критерии оценивания теста

Оценка	Критерии
«5» (отлично)	90% и более
«4» (хорошо)	89-75%
«3» (удовлетворительно)	74-60%
«2» (неудовлетворительно)	менее 60%

Комплект заданий для тестирования

по разделу «Мини-футбол»

Инструкция:

1. Назначение

Тест входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для *оценки теоретических знаний* аттестуемых по разделу «Мини-футбол» по программе *учебной дисциплины* «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальностям технического и социально-экономического профиля.

2. Контингент аттестуемых: обучающиеся студенты I курса НОУ СПО «Новоуренгойский техникум газовой промышленности» ОАО «Газпром».

3. Форма аттестации: в письменном виде.

4. Время тестирования:

подготовка 2 мин.;

выполнение10 мин.;

оформление и сдача 3 мин.;

всего 15 мин.

5. Структура теста

1. Размеры площадки для мини-футбола равны:
   А)38-42 18-22;
   Б)18-20 12-13;
   В)20-22 13-15.

2. Размеры ворог равны:
   А) 3х2;
   Б) 4х2;
   В) 3х4.

3. В каждой команде число игроков, включая вратаря, составляет:
А) 5
   Б) 4
   В) 3

4. Продолжительность игры составляет:
А)два тайма по 10 минут;
Б)два тайма по 20 минут;
В)два тайма по 45 минут.

5. Начало игры производится одним из игроков с центра площадки:
А) ударом с места на сторону соперника;
Б) ударом с места на свою половину;
В) ударом по воротам.

6. Мяч считается вышедшим из игры если он:
А) коснулся линии ворот или боковой линии;
Б) на половину пересек линию ворот или боковую линию;
В) полностью пересек линию ворог или боковую линию по поверхности площадки, либо по воздуху.

7. Мяч считается правильно введенным из-за боковой линии если:
А) игрок выполнил удар по движущемуся мячу;
Б) о мяч выполняет удар по мячу, находящемуся на линии неподвижно;
В) мяч вводится руками.

8. При пробитии «свободного» удара мяч считается забитым в ворота если:
А) мяч не коснулся никого из игроков;
Б) мяч коснулся только игроков защиты;
В) мяч коснулся любого игрока на площадке.

9. При пробитии «штрафного» удара мяч считается забитым в ворота если:
А) мяч, не касаясь игроков, залетел в ворота;
Б) мяч коснулся только игроков защиты;
В) мяч коснулся только игроков нападения.

10. При пробитии «штрафного» или «свободного» удара команда имеет право выстраивать стенку если:
А) команда набрала до пяти нарушений;
Б) команда набрала более пяти нарушений;
В) не имеет нарушения.

11. За умышленное нарушение правил в «штрафной» площадке (игра рукой, толчок, подкат и т.д.) пробивается:
А) шести метровым ударом;
Б) восьми метровым ударом;

В) десяти метровым ударом.

12. Сколько времени отводится игроку на ввод мяча в игру:
А) 6 секунд;
Б) 4 секунды;
В) 8 секунд.

13. Если игрок не ввел мяч в отведенное время то:
А) судья просит повторить удар;
Б) мяч вводят игроки противоположной команды;
С) судья наказывает игрока желтой карточкой.

14. Команда заработала шестое командное замечание.
Штрафной удар пробивается:
А) с того места, где произошло нарушение и ставится стенка;
Б) с 10-ти метровой отметки и ставится стенка;
В) с места нарушения или 10-ти метровой отметки и ставится стенка.

15. Угловой удар назначается за то, что:
А) мяч полностью пересек линию ворот, а последним его коснулся игрок атакующей команды;
Б) мяч частично пересек линию ворот и владеет им игрок защищающей команды;
В) мяч полностью пересек линию ворот, а последним его коснулся защищающей команды.

16. Техника безопасности будет нарушена если:
А) работа с мячом началась без разрешения преподавателя;
Б) студент приступил к работе с мячом без разрешения;
С) студент приступил к занятию в обуви со скользкой подошвой.

17. Техника безопасности будет нарушена, если во время занятий:
А) мячи находятся на площадке;
Б) за гимнастические скамьей.

18. Техника безопасности будет нарушена, если студент приступил к занятию:
А) с цепочками;
Б) часами на руках;
В) серьгами.

Ключи к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

6. Оценка выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Критерии оценивания теста

Оценка	Критерии
«5» (отлично)	90% и более
«4» (хорошо)	89-75%
«3» (удовлетворительно)	74-60%
«2» (неудовлетворительно)	менее 60%

Комплект заданий для тестирования

по разделу «Волейбол»

Инструкция:

1. Назначение

Тест входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для *оценки теоретических знаний* аттестуемых по разделу «Волейбол» по программе *учебной дисциплины* «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальностям технического и социально-экономического профиля.

2. Контингент аттестуемых: обучающиеся студенты I курса НОУ СПО «Новоуренгойский техникум газовой промышленности» ОАО «Газпром».

3. Форма аттестации: в письменном виде.

4. Время тестирования:

подготовка 2 мин.;

выполнение 10 мин.;

оформление и сдача 3 мин.;

всего 15 мин.

5. Структура теста

1. Размеры волейбольной площадки:
   А) 20х10;
   Б) 18х9;
   В),22х12.

2. Высота волейбольной сетки у мужчин равна:
   А),224 см.;
   Б) 250 см.;
   В) 243 см.

3. Высота волейбольной сетки у женщин равна:
   А)180 см.;
   Б) 224 см.;

В) 235 см.

4. Игра состоит из:
   А) 3-х партий;
   Б) 5 партий;
   В) 4-х партий.

5. Партия продолжается до набора одной из команд:
   А) 15 очков;
   Б) 21 очка;
   В) 25 очков.

6. Разрыв в счете после окончания партии минимально должен составлять:
   А) 8 очков;
   Б) 1 очко;
   В) 2 очка.

7. Последняя партия при счете 2:2 играется до:
   А) 15 очков;
   Б) 20 очков;
   В) 25 очков.

8. Каждая команда имеет право на:
   А) 2 касания;
   Б) 5 касаний;
   В) 3 касания.

9. Игрок имеет право выполнить подачу:
   А) с любой точки площадки;
   Б) не заступая за лицевую линию и в зоне, ограниченной штриховыми линями;
   В) только с правой и с левой стороны «зоны подачи».

10. При касании ограничительной антенны:
    А) игра продолжается;
    Б) игра останавливается;
    В) команда имеет право еще на 3 касания.

11. При касании блока команда.
    А) имеет право еще на три касания;
    Б) команда обязана сразу перевести мяч на сторону соперника.
    В) игра останавливается.

12. Если мяч опустился на площадку и коснулся линии:

А) мяч считается спорным;
Б) «очко» выигрывает команда, на чьей площадке опустился мяч;
В) «очко» выигрывает команда, которая перевела мяч на сторону соперника.

13. Во время подачи мдч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника:
А) мяч считается спорным;
Б) «очко» выигрывает принимающая команда;
В) игра продолжается.

14. Во время игрового действия игрок касается сетки:
А) мяч считается спорным;
Б) «очко» выигрывает команда соперника;
В) игра продолжается.

15. Техника безопасности будет нарушена если:
А) студент приступает к работе с мячом без разминки;
Б) студент приступил к занятиям в обуви со скользкой подошвой.

16. Техника безопасности будет нарушена если:
А) работа с мячом началась без разрешения преподавателя;
Б) разминка с мячом началась в парах;
В) разминка с мячом началась в тройках.

17. Техника безопасности будет нарушена если:
А) мячи находятся в «пирамиде»;
Б) на площадке;
В) за гимнастической скамьей.

18. Техника безопасности будет нарушена, если студент приступил занятиям:
А) с кольцами на пальцах;
Б) с цепочками;
В) с серьгами.

Ключи к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

6. Оценка выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Критерии оценивания теста

Оценка	Критерии
«5» (отлично)	90% и более
«4» (хорошо)	89-75%
«3» (удовлетворительно)	74-60%
«2» (неудовлетворительно)	менее 60%

3 Контроль внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Контроль внеаудиторной самостоятельной работы студентов проводится преподавателем в аудитории.

Результативность самостоятельной работы студентов оценивается посредством следующих форм контроля знаний и умений студентов:

- устный опрос;
- собеседование;
- представление реферата, комплекса ……;
- отчёт о учебно-исследовательской работе (её этапе, части работы и т.п.);

Результаты контроля используются для оценки текущей успеваемости студентов. Оценка текущей успеваемости студентов выставляется в учебный журнал.

4 Информационное обеспечение внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Перечень рекомендуемых учебных изданий (учебник, учебное пособие, практикум), дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО. 8-е изд., стер. М.: Академия, 2015. 3-4 с.

2 Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для СПО. 15- е изд. М.: Академия, 2015. 176 с.

Дополнительная литература:

3 Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник. 11-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2015. 320 с.

4 Кабачков В.А., Куренцов В.А., З.рин Э.А. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2015. 224 с.

5 Караулова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник. 3-е изд. М.: Академия, 2014. 304 с.

6 Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебник. 2-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 252 с.

7 Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник. 3-е изд., перераб. М.: Академия, 2014. 304 с.

8 Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2014. 208 с.

9 Лечебная физическая культура: учебник /под ред. С.Н. Попова. 11-е изд., М.: Академия, 2014. 416 с.

10 Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник. 2-е изд. М.: Академия, 2015. 272 с.

11 Психология физического воспитания и спорта: учебник / под ред. А.В. Родионова. М.: Академия, 2016. 320 с.

12 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник / под ред. Г.А. Сергеева. 4-е изд. М.: Академия, 2015. 176 с.

Интернет–ресурсы:

13 Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. URL:http://www.minsport.gov.ru/ (дата обращения: 14.09.2016).

14 Олимпийский комитет России: офиц. сайт. URL:http://www.olympic.ru/ (дата обращения: 14.09.2016).

15 Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Физическая подготовка: URL:http://goup32441.narod.ru/fp.htm (дата обращения: 14.09.2016).

16 Электронно-библиотечная система IPRbooks.

URL: http://www.iprbookshop.ru (договор на предоставление доступа к ЭБС IPRbooks от 10.03.2016 № 1842/16).

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

Старший методист М.В. Отс

Методист по ИТ Т.А. Сергеева