

ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ:

директор

Многопрофильного колледжа

О.Б. Прохорова

«21» февраля 2024 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Специальность – 49.02.01 Физическая культура

Уровень – среднее профессиональное образование

Разработчик – Многопрофильный колледж

Составлен в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 №968.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	5
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	29
СГ.01 История России.....	29
СГ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности.....	50
СГ.03 Безопасность жизнедеятельности	117
СГ.04 Физическая культура.....	145
СГ.05 Основы финансовой грамотности.....	159
ОП.01 Основы педагогики.....	176
ОП.02 Основы психологии	197
ОП.03 Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями	231
ОП.04 Русский язык и культура профессиональной коммуникации педагога	252
ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена.....	274
ОП.06 Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере.....	337
ОП.07 Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	361
ОП.08 Математические методы решения профессиональных задач	397
ОП.09 Анатомия и физиология человека	425
ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта	457
ОП.11 Основы биомеханики	488
ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта	518
ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.....	534
ОП.14 Основы спортивной метрологии	578
ОП.15 Биохимия спорта.....	592
ОП.16 Правовое обеспечение профессиональной деятельности.....	619
ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	636
ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности	670
ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	687
Преддипломная практика	725
Государственная итоговая аттестация.....	726

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный государственный образовательный стандарт (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ). Одним из таких требований является требование к оцениванию качества освоения ППССЗ.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ППССЗ создаются фонды оценочных средств, позволяющие оценить умения, знания, практический опыт и освоенные общие и профессиональные компетенции.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины/ междисциплинарного курса (далее МДК) /профессионального модуля (далее ПМ) осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся, включающего текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Входной контроль (стартовая диагностика обучающихся) проводится в начале изучения дисциплины/МДК (в течение первых двух недель) с целью определения стартового уровня подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов: выстраивания индивидуальной траектории обучения на основе контроля их знаний. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных консультаций. Текущий контроль успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины/МДК и способствует успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность учебной работы студента в течение семестра. Текущий контроль включает тестирование, устный и письменный опрос, составление и решение кроссвордов, участие в ролевых играх, заполнение таблиц, составление логико-смысловых схем, решение расчетных/ситуационных задач, интеллектуальные игры, практические работы, подготовку и участие в круглых столах, конференциях, дискуссиях и др.

Рубежный контроль организуется с целью определения динамики персональных образовательных достижений обучающихся, выявления факторов, влияющих на отсутствие индивидуальных прогрессов студентов, и определения возможностей для коррекции аудиторной и внеаудиторной работы обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины. Контрольные занятия позволяют определить качество изучения студентами учебного материала по разделам, темам учебной дисциплины. Ведущая задача рубежного контроля – управление учебной деятельностью студентов и ее корректировка. Другими важными задачами рубежного контроля является стимулирование регулярной, целенаправленной работы студентов, активизация их познавательной деятельности; определение уровня овладения студентами умениями самостоятельной работы, создание условий для их формирования.

Промежуточная аттестация проводится с целью оценки качества и степени сформированности профессиональных и общих компетенций обучающимися по: учебной дисциплине, МДК, учебной практике, производственной практике и профессиональному модулю (далее ПМ). Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине, междисциплинарному курсу осуществляется в рамках завершения изучения данной дисциплины, междисциплинарного курса и позволяет определить качество и уровень ее (его) освоения. Предметом оценки освоения междисциплинарного курса являются умения и знания.

Промежуточная аттестация обучающихся по профессиональному модулю в целом осуществляется в форме экзамена по модулю и позволяет определить готовность к выполнению соответствующего вида деятельности и обеспечивающих его профессиональных компетенций, а также развитие общих компетенций, предусмотренных для ОПОП СПО – ППССЗ в целом. Промежуточная аттестация обучающихся по учебной и производственной практикам осуществляется в рамках учебной и производственной практик. Предметом оценки по учебной и производственной практике обязательно являются дидактические единицы «иметь практический опыт» и «уметь».

Целью создания ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающегося (студента) на данном этапе обучения требованиям рабочей программы.

Задачи ФОС:

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС СПО по соответствующему направлению подготовки (специальности);
- контроль и управление достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общекультурных и профессиональных компетенций выпускников;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины/профессионального модуля с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс техникума.

Основными требованиями, предъявляемыми к ФОС, являются:

- интегративность;
- проблемно-деятельностный характер;
- актуализация в заданиях содержания профессиональной деятельности;
- связь критериев с планируемыми результатами.

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Критерии оценки тестовых заданий

Оценка «отлично»: 85-100% правильных ответов

Оценка «хорошо»: 70-84% правильных ответов

Оценка «удовлетворительно»: 51-69% правильных ответов

Оценка «неудовлетворительно»: 50% правильных ответов и менее

Критерии оценки устного/письменного ответа

Оценка «отлично» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Могут быть допущены недочеты в определении понятия, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

Оценка «хорошо» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Оценка «неудовлетворительно» – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятия, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Критерии оценки экспресс-опроса

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком; ответ самостоятельный.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию педагога.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не смог исправить при наводящих вопросах педагога.

Критерии оценки ответов на теоретические вопросы (в том числе на экзаменах)

Оценка «отлично» выставляется, если: в полной мере раскрыто содержание вопроса в объеме, предусмотренном программой учебной дисциплины; материал изложен грамотным языком в определенной логической последовательности с использованием специализированной терминологии; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков; обучающийся приводит доводы, примеры по вопросу сверх учебной программы.

Оценка «хорошо» выставляется, если ответ имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа; нет определенной логической последовательности, неточно используется специализированная терминология; допущены 1-2 недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов

при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию или вопросу преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, схем и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; обучающийся не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если: не раскрыто основное содержание вопроса; обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части материала учебной дисциплины, допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, схем и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких дополнительных вопросов преподавателя.

Критерии оценки решения расчетных математических задач

Оценка **«отлично»** ставится, если правильно понято задание, составлен алгоритм решения задачи, в логике рассуждения и решении нет ошибок, получен верный ответ, задача решена рациональным способом.

Оценка **«хорошо»** ставится, если в логике рассуждения и решении нет существенных ошибок, но задача решена нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если задание понято правильно, в логике рассуждения нет существенных ошибок, но допущена существенная ошибка в математических расчетах.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если имеются существенные ошибки в логике рассуждения и решении.

Критерии оценки решения экспериментальных задач

Оценка **«отлично»** ставится, если работа выполнена полностью и правильно, сделаны правильные наблюдения и выводы; эксперимент осуществлен по плану с учетом техники безопасности и правил работы с веществами и оборудованием; проявлены организационно - трудовые умения, поддерживаются чистота рабочего места и порядок (на столе, экономно используются реактивы)

Оценка **«хорошо»** ставится, если работа выполнена правильно, сделаны правильные наблюдения и выводы, но при этом эксперимент проведен не полностью или допущены несущественные ошибки в работе с веществами и оборудованием.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если работа выполнена правильно не менее чем наполовину или допущена существенная ошибка в ходе эксперимента в объяснении, в оформлении работы, в соблюдении правил техники безопасности на работе с веществами и оборудованием, которая исправляется по требованию учителя

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если допущены более двух существенных ошибок в ходе: эксперимента, в объяснении, в оформлении работы, в соблюдении правил техники безопасности при работе с веществами и оборудованием, которые учащийся не может исправить даже по требованию учителя.

Критерии оценки решения расчетных задач

Оценка **«отлично»** – выставляется студенту, обнаружившему глубокие знания профессиональных терминов, понятий; расчеты выполнены верно, полное знание учебно-программного материала, в ответе отсутствуют неточности.

Оценка **«хорошо»** – выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебно-программного материала; расчеты выполнены с небольшими недочетами, если в ответах отсутствуют существенные неточности в формулировании понятий.

Оценка **«удовлетворительно»** – выставляется студенту, обнаружившему недостаточные знания, допустившему неточности в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка **«неудовлетворительно»** – выставляется студенту, если он имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает значительные неточности в определении понятий, искажает их смысл. Ответ содержит ряд серьезных неточностей.

Критерии оценки решения анализа и решения ситуационных, проблемных, педагогических задач

Оценка **«отлично»**: ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями (в т.ч. из лекционного курса), с необходимыми схематическими изображениями и демонстрациями, ответы на дополнительные вопросы верные, четкие.

Оценка **«хорошо»**: ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании (в т.ч. из лекционного материала), в схематических изображениях, ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно четкие.

Оценка **«удовлетворительно»**: ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием (в т.ч. лекционным материалом), со значительными затруднениями и ошибками в схематических изображениях, ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях.

Оценка **«неудовлетворительно»**: ответ на вопрос задачи дан неправильный. Объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом), без умения схематических изображений или с большим количеством ошибок, ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют.

Критерии оценки практических заданий

Оценка **«отлично»** – задание выполнено верно, оформление правильное, аккуратное, все выводы и предложения сформулированы грамотно, логично. Есть ответ, который соответствует эталону.

Оценка **«хорошо»** – в задании прослеживаются неточности, допущена одна ошибка; или задание выполнено правильно, но имеется много помарок, имеются подчистки, работа выглядит неаккуратно. Есть ответ, который соответствует эталону.

Оценка **«удовлетворительно»** – задание выполнено не в полном объеме, непоследовательно; имеются 2-3 ошибки, отсутствие выводов.

Оценка **«неудовлетворительно»** – выполнено менее 2/3 заданий.

Критерии оценивания результатов выполнения практико-ориентированных заданий

Оценка **«отлично»** – задание выполнено правильно: выводы аргументированы, основаны на знании материала, владении категориальным аппаратом;

Оценка **«хорошо»** – задание выполнено в целом правильно: но допущены ошибки в аргументации, обнаружено поверхностное владение терминологическим аппаратом;

Оценка **«удовлетворительно»** – задание выполнено с ошибками в формулировке тезисов и аргументации, обнаружено слабое владение терминологическим аппаратом;

Оценка **«неудовлетворительно»** – задание не выполнено или выполнено с серьезными ошибками.

Критерии оценки практических навыков при выполнении практических работ

Оценка **«отлично»** ставится в том случае, если студент свободно применяет полученные знания при выполнении практических заданий; выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в письменном отчете по работе правильно и аккуратно выполнены все записи; при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, дает точное определение и истолкование основных понятий, использует специальную терминологию дисциплины, не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы, сопровождает ответ примерами.

Оценка **«хорошо»** ставится, если выполнены требования к оценке «отлично», но допущены 2 – 3 недочета при выполнении практических заданий и студент может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя; в письменном отчете по работе делает незначительные ошибки; при ответах на контрольные вопросы не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности, но затрудняется в применении знаний в новой ситуации, приведении примеров.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если практическая работа выполнена не полностью, но объем выполненной части позволяет получить правильные результаты и выводы; в

ходе выполнения работы студент продемонстрировал слабые практические навыки, были допущены ошибки; студент умеет применять полученные знания при решении простых задач по готовому алгоритму; в письменном отчете по работе допущены ошибки; при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, но в ответе имеются отдельные пробелы и при самостоятельном воспроизведении материала требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если практическая работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов, у студента имеются лишь отдельные представления об изученном материале, большая часть материала не усвоена; в письменном отчете по работе допущены грубые ошибки, либо он вообще отсутствует; на контрольные вопросы студент не может дать ответов, так как не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

Критерии оценки самостоятельной, контрольной работы

Оценка **«отлично»** – работа выполнена в полном объеме, верно

Оценка **«хорошо»** – работа выполнена в полном объеме, допущена 1 ошибка

Оценка **«удовлетворительно»** – работа выполнена в полном объеме, допущено 2 ошибки или выполнена верно, но не менее 70%

Оценка **«неудовлетворительно»** – работа выполнена в полном объеме, допущено более 3 ошибок или выполнено менее 70% заданий

Критерии оценки заполнения таблиц

Оценка **«отлично»** - содержание соответствует теме, в таблице заполнены все столбцы и строки, содержание столбцов и строк соответствует их названию, материал излагается кратко, последовательно, с наличием специальных терминов; таблица оформлена аккуратно карандашом и заполнена без помарок.

Оценка **«хорошо»** - содержание соответствует теме, в таблице заполнены все столбцы и строки, содержание столбцов и строк соответствует их названию, материал излагается не достаточно кратко и последовательно, с наличием не большого числа специальных терминов. В оформлении таблицы имеются помарки.

Оценка **«удовлетворительно»** - в таблице заполнены не все столбцы и строки, содержание столбцов и строк имеет некоторые отклонения от их названия, материал излагается не последовательно, специальные термины отсутствуют. Таблица оформлена ручкой.

Оценка **«неудовлетворительно»** - таблица не заполнена или в таблице заполнены не все столбцы и строки, содержание столбцов и строк имеет существенные отклонения от их названия, материал излагается не последовательно, специальные термины отсутствуют. Таблица оформлена небрежно.

Критерии оценки картосхемы

Оценка **«отлично»** выставляется в том случае, если контурная карта заполнена аккуратно и правильно. Все географические объекты обозначены верно. Легенда карты заполнена в соответствии с требованиями.

Оценка **«хорошо»** выставляется в том случае, если контурная карта в целом заполнена правильно и аккуратно, но есть небольшие помарки или не указано местоположение двух-трех объектов. Легенда карты заполнена в соответствии с требованиями.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в том случае, если контурная карта имеет ряд недостатков, но правильно указаны основные географические объекты. В легенде к карте есть неточности.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в том случае, если контурная карта заполнена не верно, имеются фактические неточности в оформлении (либо картосхема не выполнена).

Критерии оценки анализа изображения

Оценка **«отлично»** – дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте (изображении).

Оценка **«хорошо»** – дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте (изображении). Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленные вопросы, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Могут быть допущены 1-2 ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Оценка **«неудовлетворительно»** – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Критерии оценки анализа нормативных актов

Оценка **«отлично»** – содержание соответствует теме, нормативный правовой акт проанализирован верно, содержание соответствует заданию, материал излагается кратко, последовательно; соблюдена форма выполнения задания (таблица, перечень и т.д.);

Оценка **«хорошо»** – содержание соответствует теме, нормативный правовой акт проанализирован верно, с незначительными неточностями, содержание соответствует заданию, материал излагается не достаточно кратко и последовательно. В оформлении результатов есть небольшие замечания;

Оценка **«удовлетворительно»** – в форме задания результаты не в полном объеме, содержание имеет некоторые отклонения от темы, материал излагается не последовательно;

Оценка **«неудовлетворительно»** – работа не выполнена или выполнена не в недостаточном объеме, содержание имеет существенные отклонения от их содержания в нормативном правовом акте, материал излагается не последовательно.

Критерии оценки синквейна

1. Знание и понимание содержания источника, предложенного для составления синквейна.

Максимально 1 балл.

2. Умение находить главное в источнике, предложенном для составления синквейна.

Максимально 1 балл.

3. Умение кратко резюмировать большие информации.

Максимально 2 балла.

4. Стилистическая чуткость; умение приводить для доказательства лексические и грамматические единицы, выражающие главную мысль.

Максимально 1 балл.

Оценка **«отлично»**: 5 баллов

Оценка **«хорошо»**: 4 балла

Оценка **«удовлетворительно»**: 3 балла

Оценка **«неудовлетворительно»**: 2 балла

Критерии оценки глоссария

- соответствие терминов заданной направленности глоссария;

- полнота глоссария;

- соблюдение требований при оформлении глоссария.

Оценка **«отлично»**: выполнены все требования к оформлению глоссария: слова-термины соответствуют тематике, толкования лаконичны, точны, исчерпывающи, выдержаны все требования к его оформлению, на дополнительные вопросы при защите даны полные ответы.

Оценка **«хорошо»**: основные требования выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»**: имеются существенные отступления от требований к составлению глоссария. В частности: объём терминов и понятий недостаточен, допущены фактические ошибки в толковании слов или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка **«неудовлетворительно»**: обучающийся не представил глоссарий в печатном виде или представил термины, не относящиеся к выбранной специальности. Не готов к устному опросу.

Критерии оценки составления кроссворда

- полнота представленной в графической форме информации;

- соблюдение требований оформления кроссворда;

- представление информации во время защиты.

Оценка **«отлично»**: обучающийся представил оформленный в соответствии с требованиями кроссворд, максимально полно отражающий изучаемый аспект. Уверенно представляет графический материал во время защиты.

Оценка **«хорошо»**: обучающийся представил кроссворд, недостаточно полно отражающий изучаемый аспект, и имеющий незначительные отклонения в оформлении. Уверенно представляет графический материал во время защиты.

Оценка **«удовлетворительно»**: обучающийся представил кроссворд, не в полной мере отражающий изучаемый аспект, содержащий значительные отклонения от требований в оформлении. Неуверенно представляет графический материал во время защиты.

Оценка **«неудовлетворительно»**: обучающийся не представил кроссворд.

Критерии оценки решения кроссворда

Оценка **«отлично»**: разгадано 85-100% слов;

Оценка **«хорошо»**: разгадано 70-84% слов;

Оценка **«удовлетворительно»**: разгадано 51-69% слов;

Оценка **«неудовлетворительно»**: разгадано 50% и менее слов.

Критерии оценки выученных терминов

- полнота и точность воспроизведения формулировки термина по памяти;

- уверенность воспроизведения формулировки термина.

Оценка **«отлично»**: обучающийся полно и точно воспроизводит формулировку термина по памяти. Демонстрирует уверенность при воспроизведении формулировки термина.

Оценка **«хорошо»**: обучающийся недостаточно точно и полно воспроизводит термин по памяти. Испытывает незначительные затруднения в воспроизведении формулировки термина.

Оценка **«удовлетворительно»**: обучающийся демонстрирует неточность в воспроизведении формулировки термина по памяти. Демонстрирует значительные затруднения в воспроизведении термина.

Оценка **«неудовлетворительно»**: обучающийся не готов продемонстрировать знание терминов.

Критерии оценки устного ответа в соответствии с нормами современного русского литературного языка

Средства проверки	Показатели и критерии оценивания			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Устный ответ на вопрос	1) содержание ответа полностью соответствует теме; 2) фактические ошибки отсутствуют; 3) содержание излагается последовательно; 4) ответа отличается богатством словаря, разнообразием используемых синтаксических конструкций, точностью словоупотребления; 5) достигнуто	1) содержание ответа в основном соответствует теме (имеются незначительные отклонения от темы); 2) содержание в основном достоверно, но имеются единичные фактические неточности; 3) имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей; 4) лексический и грамматический	1) в ответе допущены существенные отклонения от темы; 2) ответ достоверна в главном, но в ней имеются отдельные нарушения последовательности изложения; 4) беден словарь и однообразны употребляемые синтаксические конструкции, встречается неправильное словоупотребление; 5) стиль ответа не	ответ не соответствует теме; 2) допущено много фактических неточностей; 3) нарушена последовательность изложения мыслей во всех частях ответа, отсутствует связь между ними, ответа не соответствует плану; 4) крайне беден словарь, ответ написан короткими однотипными предложениями со слабо выраженной связью между ними, часты случаи неправильного

	стилевое единство и выразительность текста. В ответе допускается 1 недочет в содержании, 1-2 речевых недочета	строй речи достаточно разнообразен; а) стиль ответы отличается единством и достаточной выразительностью. В ответе допускается не более 2 недочетов в содержании, не более 3-4 речевых недочетов	отличается единством, речь недостаточно выразительна. В ответе допускается не более 4 недочетов в содержании, 5 речевых недочетов	словоупотребления; 5) нарушено стилевое единство текста. В ответе допущено более 6 недочетов в содержании, более 7 речевых недочетов
--	---	---	---	--

Критерии оценки реферата, аннотации, конспекта

- содержательность реферата, аннотации, конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- грамотность изложения;
- работа сдана в срок.

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если студент четко выделяет основную мысль текста, разделяет текст на смысловые части, выделяет в тексте предложения, несущие основную информацию;

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если студент представляет общий анализ изученного материала, не все смысловые части представлены, тезисы представлены не в полном объеме;

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если студент демонстрирует поверхностный анализ и краткие тезисы изученного материала;

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если студент не предоставляет анализ изученного материала.

Критерии оценки сочинения / эссе

- раскрытие темы, соответствие плану;
- качество анализа материала;
- ясность, лаконичность, грамотность изложения мыслей.

Оценка **«отлично»** ставится за сочинение / эссе:

- глубоко и аргументированно раскрывающее тему, свидетельствующее об отличном знании текста произведения и других материалов, необходимых для её раскрытия, об умении целенаправленно анализировать материал, делать выводы и обобщения;
- стройное по композиции, логичное и последовательное в изложении мыслей;
- написанное правильным литературным языком и стилистически соответствующее содержанию.

Допускается незначительная неточность в содержании, один-два речевых недочёта.

Оценка **«хорошо»** ставится за сочинение / эссе:

- достаточно полно и убедительно раскрывающее тему, обнаруживающее хорошее знание литературного материала и других источников по теме сочинения и умение пользоваться ими для обоснования своих мыслей, а также делать выводы и обобщения;
- логичное и последовательное изложение содержания;
- написанное правильным литературным языком, стилистически соответствующее содержанию.

Допускаются две-три неточности в содержании, незначительные отклонения от темы, а также не более трёх-четырёх речевых недочётов.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится за сочинение / эссе, в котором:

– в главном и основном раскрывающем тему, в целом дан верный, но односторонний или недостаточно полный ответ на тему, допущены отклонения от неё или отдельные ошибки в изложении фактического материала; обнаруживается недостаточное умение делать выводы и обобщения;

– материал излагается достаточно логично, но имеются отдельные нарушения в последовательности выражения мыслей;

– обнаруживается владение основами письменной речи;

– имеется не более четырёх недочётов в содержании и пяти речевых недочётов.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится за сочинение / эссе:

– не раскрывающее тему, не соответствующее плану, что свидетельствует о поверхностном знании либо полном непонимании текста произведения и неумении излагать свои мысли; состоит из путаного пересказа отдельных событий, без выводов и обобщений, или из общих положений, не опирающихся на текст;

– характеризуется случайным расположением материала, отсутствием связи между частями;

– отличается бедностью словаря, наличием грубых речевых ошибок.

Критерии оценки составленных тестовых заданий

– соответствие требованиям ФГОС и учебной программе дисциплины;

– наличие ТЗ различной тестовой формы и категорий трудности;

– ориентация ТЗ на получение однозначного заключения;

– качество формулировки содержания ТЗ;

– отсутствие в тексте преднамеренных подсказок и сленга, а также оценочных суждений автора ТЗ;

– повествовательная форма формулировки;

– применение различных форм представления ТЗ, в том числе графических и мультимедийных (для компьютерного тестирования), если это обусловлено содержанием ТЗ.

– соблюдение единого стиля оформления ТЗ, входящих в один тест.

Оценка **«отлично»**: обучающийся представил тестовый материал, отвечающий заявленным требованиям; качество подготовленных материалов предусматривает все вышеперечисленные критерии.

Оценка **«хорошо»**: обучающийся представил тестовый материал, отвечающий заявленным требованиям; качество подготовленных материалов не отвечает одному из перечисленных критериев.

Оценка **«удовлетворительно»**: обучающийся представил тестовый материал, отвечающий заявленным требованиям; качество подготовленных материалов не отвечает двум-трем перечисленным критериям.

Оценка **«неудовлетворительно»**: обучающийся не подготовил материал, либо тестовый материал не отвечает всем вышеперечисленным критериям.

Критерии оценки анализа художественного произведения

Параметры	Критерии оценки	Баллы
1. История создания произведения	а) названа дата написания произведения, обстоятельства и пр.;	5
	б) названа только дата написания произведения;	4
	в) назван период творчества писателя, в который создано произведение	3
2. Родо-жанровое своеобразие произведения	а) Верно назван род литературы, жанр произведения, даны подробные убедительные пояснения;	5
	б) Верно назван род литературы, жанр произведения без пояснений;	4
	в) Верно назван жанр произведения, не назван род литературы, пояснения не даны	3
3. Идеино-тематическая целостность	а) Верно определена главная мысль произведения, его тема, проблемы, приведены примеры из текста;	5
	б) Верно определена главная мысль произведения, его тема, проблемы, приведены примеры из текста;	4

	в) главная мысль произведения обозначена, определение темы, проблемы вызвало затруднения	3
4. Сюжетно-композиционное своеобразие	а) Верно определяет структуру произведения, аргументировано доказывает; кратко пересказывает сюжет, называет вид композиции;	5
	б) Верно определяет структуру произведения, кратко пересказывает сюжет, называет вид композиции;	4
	в) Верно определяет структуру произведения, с ошибками пересказывает сюжет, не называет вид композиции	3
5. Система образов	а) Верно определяет систему образов произведения, объясняет взаимосвязь между ними; приводит примеры из текста;	5
	б) а) Верно определяет систему образов произведения, объясняет взаимосвязь между ними;	4
	в) Называет основные образы произведения, с ошибками определяет связь	3
6. Выразительные средства	а) Определяет выразительные средства в тексте, верно определяет их вид, роль в произведении;	5
	б) Определяет выразительные средства в тексте, верно определяет их вид с незначительными ошибками;	4
	в) Определяет некоторые выразительные средства в тексте, определяет их вид с ошибками	3
7. Способы выражения авторской позиции	а) Верно определяет способы выражения авторской позиции, аргументировано доказывает, приводит примеры из текста;	5
	б) Верно определяет способы выражения авторской позиции, кратко объясняет, приводит мало примеров из текста;	4
	в) С ошибками определяет способы выражения авторской позиции, не приводит примеры из текста	3

Перевод балльной системы в оценку:

Оценка «отлично»: 35–30 баллов

Оценка «хорошо»: 29–25 баллов

Оценка «удовлетворительно»: 24–20 баллов

Оценка «неудовлетворительно»: менее 20 баллов

Критерии оценки выразительного чтения наизусть

Критерии оценки выразительного чтения наизусть	Оценка
Неполное воспроизведение текста. Чтение наизусть с многочисленными ошибками (4–6), слабое интонирование, неумение почувствовать авторскую интонацию	«2»
Чтение наизусть с 2–3 ошибками, попытка воспроизвести голосом и интонацией переживание лирического героя произведения	«3»
Чёткая дикция при хорошем знании текста (1–2 запинки или 1–2 ошибки). Авторская интонация передана верно. Воспроизведение эмоционального напряжения текста	«4»
Полное, безупречное владение текстом владение. Выразительное чтение на основе самостоятельной интерпретации авторской позиции	«5»

Критерии оценки устного сообщения (доклада) о творчестве писателя, поэта

Параметры	Критерии оценки	Баллы
1. Полнота освещения темы	а) тема раскрыта исчерпывающе;	5
	б) тема раскрыта не достаточно полно;	4
	в) раскрытие темы вызвало определенные затруднения	3
2. Содержание	а) интерпретация темы оригинальна и самостоятельна;	5
	б) в интерпретации темы преобладают общие рассуждения,	4

	примеры и доказательства не всегда убедительны; в) интерпретация темы поверхностна, безлика, неинтересна	3
3. Построение высказывания	а) высказывание построено логично, имеет четкую структуру, высказанные мысли доказательны; б) в высказывании имеются нарушения логики, последовательности изложения, есть не вполне удачные переходы между фрагментами; в) в высказывании нарушена логика, не всегда понятно, что имел ввиду говорящий	5 4 3
4. Использование культурологического материала	а) имеются корректные ссылки на мировые и национальные культурные ценности, активно используются страноведческие знания; б) ссылки на общекультурное и национальное достояние малочисленны, не всегда корректны и мотивированы, страноведческие знания используются не достаточно активно; в) культурологический аспект высказывания практически отсутствует.	5 4 3
5. Выразительность и корректность языковых средств	а) богатый словарный запас, высокая стилистическая корректность; б) ограниченный словарный запас, имеются отдельные стилистические погрешности; в) бедный словарный запас, имеется большое количество стилистических ошибок.	5 4 3

Перевод балльной системы в оценку:

Оценка «отлично»: 25–20 баллов

Оценка «хорошо»: 19–15 баллов

Оценка «удовлетворительно»: 14–10 баллов

Оценка «неудовлетворительно»: менее 10 баллов

Критерии оценки монологической речи на иностранном языке

Оценка	Критерии оценивания монологической речи			
	К1 Содержание	К2 Лексическое оформление речи	К3 Грамматическое оформление речи	К4 Произношение
5	Задание полностью выполнено: цель общения успешно достигнута, тема раскрыта в заданном объеме, социокультурные знания использованы в соответствии с ситуацией общения	Демонстрирует словарный запас, адекватный поставленной задаче.	Использует грамматические структуры в соответствии с поставленной задачей; практически не делает ошибок.	
4	Задание выполнено: цель общения достигнута, однако тема раскрыта не в полном объеме, в основном социокультурные знания использованы в соответствии с ситуацией общения.	Демонстрирует достаточный словарный запас, в основном соответствующий поставленной задаче, однако наблюдается некоторое затруднение при подборе слов и отдельные неточности в их	Использует структуры, в целом соответствующие поставленной задаче; допускает ошибки, не затрудняющие понимания.	Речь понятна: в целом соблюдает правильный интонационный рисунок, не допускает фонематических ошибок, все звуки в потоке речи произносит правильно, может иметь

		употреблении.		легкий акцент.
3	Задание выполнено частично: цель общения достигнута не полностью, тема раскрыта в ограниченном объеме, социокультурные знания использованы в соответствии с ситуацией общения в ограниченном объеме.	Демонстрирует ограниченный словарный запас, в некоторых случаях недостаточный для выполнения поставленной задачи.	Делает многочисленные ошибки или допускает ошибки, затрудняющие понимание.	В основном речь понятна: не допускает фонетических ошибок, звуки в потоке речи в большинстве случаев произносит правильно, однако в интонационном рисунке прослеживается влияние родного языка.
2	Задание не выполнено: цель общения не достигнута.	Словарный запас недостаточен для выполнения поставленной задачи.	Неправильное использование грамматических структур делает невозможным выполнение поставленной задачи.	Речь почти не воспринимается на слух из-за большого количества фонематических ошибок и неправильного произнесения отдельных звуков.

Критерии оценки диалогической речи на иностранном языке

Оценка	Критерии оценивания диалогической речи				
	К1 Содержание	К2 Взаимодействие с собеседником	К3 Лексическое оформление речи	К4 Грамматическое оформление речи	К5 Произношение
5	Задание полностью выполнено: цель общения успешно достигнута, тема раскрыта в заданном объеме, социокультурные знания использованы в соответствии с ситуацией общения	Демонстрирует способность логично и связно вести беседу: начинает, при необходимости, и поддерживает ее с соблюдением очередности при обмене репликами, проявляет инициативу при смене темы, восстанавливает беседу, в случае сбоя.	Демонстрирует словарный запас, адекватный поставленной задаче.	Использует грамматические структуры в соответствии с поставленной задачей; практически не делает ошибок.	

4	Задание выполнено: цель общения достигнута, однако тема раскрыта не в полном объеме, в основном социокультурные знания использованы в соответствии с ситуацией общения.	В целом демонстрирует способность логично и связно вести беседу: начинает, при необходимости, и в большинстве случаев поддерживает ее с соблюдением очередности при обмене репликами, не всегда проявляет инициативу при смене темы, демонстрирует наличие проблемы в понимании собеседника.	Демонстрирует достаточный словарный запас, в основном соответствующий поставленной задаче, однако наблюдается некоторое затруднение при подборе слов и отдельные неточности в их употреблении.	Использует структуры, в целом соответствующие поставленной задаче; допускает ошибки, не затрудняющие понимания.	Речь понятна: в целом соблюдает правильный интонационный рисунок, не допускает фонематических ошибок, все звуки в потоке речи произносит правильно, может иметь легкий акцент.
3	Задание выполнено частично: цель общения достигнута не полностью, тема раскрыта в ограниченном объеме, социокультурные знания использованы в соответствии с ситуацией общения в ограниченном объеме.	Демонстрирует неспособность логично и связно вести беседу: не начинает и не стремится поддерживать ее, не проявляет инициативы при смене темы, передает наиболее общие идеи в ограниченном контексте; в значительной степени зависит от помощи со стороны собеседника.	Демонстрирует ограниченный словарный запас, в некоторых случаях недостаточный для выполнения поставленной задачи.	Делает многочисленные ошибки или допускает ошибки, затрудняющие понимание.	В основном речь понятна: не допускает фонетических ошибок, звуки в потоке речи в большинстве случаев произносит правильно, однако в интонационном рисунке прослеживается влияние родного языка.
2	Задание не выполнено: цель общения не достигнута.	Не может поддерживать беседу.	Словарный запас недостаточен для выполнения поставленной задачи.	Неправильное использование грамматических структур делает невозможным выполнение поставленной задачи.	Речь почти не воспринимается на слух из-за большого количества фонематических ошибок и неправильного произнесения отдельных звуков.

Критерии оценки выполнения заданий к тексту на иностранном языке

Оценка «**отлично**»: поставленные задачи (чтение, перевод текста, составление монологических высказываний, лексико-грамматические упражнения, составление диалогов, ответы на вопросы) решены полностью, применение лексики адекватно коммуникативной задаче, грамматические ошибки либо отсутствуют, либо не препятствуют решению коммуникативной задачи

Оценка «**хорошо**»: коммуникативная задача решена полностью, но понимание текста незначительно затруднено наличием грамматических и/или лексических ошибок.

Оценка «**удовлетворительно**»: коммуникативная задача решена, но понимание текста затруднено наличием грубых грамматических ошибок или неадекватным употреблением лексики.

Оценка «**неудовлетворительно**»: коммуникативная задача не решена ввиду большого количества лексико-грамматических ошибок или недостаточного объема текста.

Критерии оценки лексико-грамматических упражнений

Оценка «**отлично**»: 85-100% правильных ответов

Оценка «**хорошо**»: 70-84% правильных ответов

Оценка «**удовлетворительно**»: 51-69% правильных ответов

Оценка «**неудовлетворительно**»: 50% правильных ответов и менее

Критерии оценки перевода

При оценке письменного перевода учитываются следующие факторы:

- адекватность перевода (содержательная сторона);
- форма предъявления перевода.

Под *адекватностью* понимается, что перевод эквивалентен оригиналу (выполнена коммуникативная задача, терминология использована правильно и единообразно, речевые нормы соблюдены).

Под *формой предъявления* при письменном переводе подразумевается его оформление.

Оформление письменного перевода предполагает сохранение структуры оригинального текста (заголовки, подзаголовки, абзацы). Особое внимание требуется обратить на оформление заголовков, цифровой информации, таблиц, графиков, рисунков и т.д.

Оценка «отлично»

Перевод полный, без пропусков и произвольных сокращений текста оригинала, не содержит фактических ошибок. Терминология использована правильно и единообразно.

Перевод отвечает системно-языковым нормам и стилю языка перевода.

Адекватно переданы культурные и функциональные параметры исходного текста.

Допускаются некоторые погрешности в форме предъявления перевода.

Оценка «хорошо»

Перевод полный, без пропусков и произвольных сокращений текста оригинала, допускается одна фактическая ошибка, при условии отсутствия потерь информации и стилистических погрешностей на других фрагментах текста.

Имеются незначительные погрешности в использовании терминологии.

Перевод в достаточной степени отвечает системно-языковым нормам и стилю языка перевода.

Культурные и функциональные параметры исходного текста в основном адекватно переданы.

Допускаются некоторые нарушения в форме предъявления перевода.

Оценка «удовлетворительно»

Перевод содержит фактические ошибки.

Низкая коммуникативность и плохая «читабельность» текста затрудняют его понимание рецептором.

При переводе терминологического аппарата не соблюден принцип единообразия.

В переводе нарушены системно-языковые нормы и стиль языка перевода.

Имеются нарушения в форме предъявления перевода.

Оценка «неудовлетворительно»

Перевод содержит много фактических ошибок.

Нарушена полнота перевода, его эквивалентность и адекватность.

В переводе грубо нарушены системно-языковые нормы и стиль языка перевода.

Грубые нарушения в форме предъявления перевода.

Критерии оценки участия в учебной конференции

1. Актуальность темы – 3 балла

1б. – Тема работы не отличается новизной. Но работа выполнена хорошо, и может быть частично использована в урочной или внеклассной деятельности.

2б. – Работа даёт новое видение известной проблемы, или представлено оригинальное, технически сложное для данного возраста учащегося решение известной задачи. Эту работу можно рекомендовать для ознакомления узкому кругу обучающихся.

3б. – Тема работы отличается новизной, носит достаточно большой практический или теоретический интерес. Работа может представлять значимость для достаточно широкой аудитории обучающихся. Её можно использовать в урочной или внеклассной деятельности.

2. Соответствие содержания теме – 3 балла

1б. – Нет четкости в постановке целей, задач.

2б. – Цели и задачи частично соответствуют работе. Тема раскрыта не до конца.

3б. – Работа соответствует целям и задачам. Тема работы раскрыта полностью.

3. Глубина проработки материала – 5 баллов

1б. – Материал проработан крайне поверхностно. Ученик плохо разбирается в своей работе.

2б. – Автор недостаточно хорошо ориентируется в приведённых рассуждениях, не до конца понимает смысл использованных терминов и фактов.

3б. – Материал проработан хорошо. Автор разобрался в сути проблемы, использовал дополнительную литературу, собственные исследования, но в работе встречаются определённые погрешности при применении терминологии, фактов и рассуждений, или приведены рассуждения, смысл, которых автору не совсем понятен.

4б. – Работа демонстрирует хорошую проработку материала, использованные научные факты, методы и приёмы решения проблемы частично выходят за рамки школьной программы.

5б. – Работа демонстрирует очень глубокую проработку материала, использованные научные факты, методы и приёмы решения проблемы лежат далеко за пределами школьной программы.

4. Наличие собственных взглядов и выводов по проблеме- 5баллов.

1б. – Автор практически не сделал никаких собственных выводов.

2б. – Автор сделал выводы и обосновал свои собственные взгляды на рассматриваемую проблему.

3б. – Автор применил информацию, добытую в результате собственной исследовательской деятельности, но его выводы по проблематике не до конца правильно им выражены, отличаются некой сумбурностью.

4б. – Автор применил информацию, добытую в результате собственной исследовательской деятельности. Его выводы по проблематике чётко сформулированы и обозначены. В работе присутствует неоднократное выражение автором своего взгляда на поставленную проблему.

5б. – Автор применил информацию, добытую в результате собственной исследовательской деятельности. Его выводы по проблематике чётко сформулированы и обозначены. В работе присутствует неоднократное выражение автором своего взгляда на поставленную проблему. А также в работе присутствует творчество, оригинальные мысли и идеи.

5. Правильность и полнота использования источников, чёткость и доступность изложения материала - 3балла.

1б.- Используемых источников не достаточно (менее 5), или все они однообразны (только ссылки на Интернет-ресурсы). Или материал работы изложен не совсем грамотно и чётко, есть погрешности в логической структуре работы.

2б. – Используемые источники, в основном, правильные. В целом цитируемая литература достаточно разнообразна, есть ссылки. Материал изложен чётко и доступно. В работе прослеживается чёткая логическая линия.

3б. – Используемые источники правильные. Работу характеризует полнота цитируемой литературы, ссылки на исследования ученых, занимающихся данной проблемой. Материал изложен чётко и доступно. В работе прослеживается чёткая логическая линия.

6. Использование мультимедийных средств - 5баллов

- Полнота раскрытия заявленной темы; оптимальность объёма содержания, сбалансированность текста и картинок.

- Слайды представлены в логической последовательности.

- Текст слайдов грамотно написан, хорошо читается, отсутствуют ошибки.

- Содержательная, эстетическая и психологическая значимость иллюстраций.
- Возможность дальнейшего использования данной презентации в учебном процессе.

7. Соответствие оформления работы стандартам -3балла

1б. – В работе плохо просматривается структура. Ссылки отсутствуют, библиография не оформлена.

2б. – Автор старался придерживаться требований к структуре работы, но не все части и разделы выполнены грамотно, аккуратно и четко, работа содержит ошибки. Или не все ссылки на источники присутствуют в работе. В работе менее 5 источников.

3б. – Работа структурирована и правильно оформлена. Последовательность изложения четкая и грамотная. Все необходимые ссылки в работе присутствуют. В работе представлено от 5-ти подлинных источников, наличие материала из них в работе доказано цитатами

8. Культура выступления на конференции - 3балла

1б. – Докладчик зачитывает работу. Не может ответить на большинство вопросов.

2б. – Четко выстроенный доклад-рассказ с опорой на иллюстративный материал. Докладчик достаточно хорошо отвечает на дополнительные вопросы и свободно ориентируется в вопросе исследования.

3б. – Четкий, грамотный доклад по теме. Докладчик эрудирован как в представленной области, так и в смежных областях. Показал высокий уровень дискуссионно-ораторских навыков.

Перевод балльной системы в оценку:

Оценка «отлично»: 25-30 баллов

Оценка «хорошо»: 19-24 баллов

Оценка «удовлетворительно»: 13-18 баллов

Оценка «неудовлетворительно»: 12 баллов и менее

Критерии оценки участия в диспутах, мозговых атаках, в работе круглого стола

№	Критерий (макс.)	баллы
1	Полнота изложения вопроса. Самостоятельность изложения	1
2	Аргументированность и доказательность основных положений вопроса (темы). Качество ответов на дополнительные вопросы	1
3	Наличие, качество и адекватность практических примеров и (или) иллюстративного материала	1
4	Методическая грамотность устного ответа: - логическая последовательность - правильность произношения терминов, фамилий и т.п. - фиксирование на доске схем, фамилий, формул	1
5	Умение делать выводы, вытекающие из вопроса (темы) и резюмирующие основные положения материала	1
	Итого	5

Перевод балльной системы в оценку:

Оценка «отлично» – 5 баллов

Оценка «хорошо» – 4 балла

Оценка «удовлетворительно» – 3 балла

Оценка «неудовлетворительно» – 2 балла и менее

Критерии оценки исследовательской (реферативной) работы

Оценка «отлично» выставляется, если работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

Оценка «хорошо» выставляется, если: - работа сдана в неуказанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если основные требования к работе выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем работы выдержан более чем на 50%, имеются упущения в оформлении;

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены грубейшие ошибки в оформлении работы или студентом не представлена работа.

Критерии оценки сообщения

Оценка **«отлично»**: учебный материал освоен в полном объеме, студент легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет ресурсы.

Оценка **«хорошо»**: по своим характеристикам сообщение студента соответствует характеристикам отличного ответа, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи.

Оценка **«удовлетворительно»**: студент испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»**: сообщение студентом не подготовлено либо подготовлено по одному источнику информации либо не соответствует теме.

Критерии оценки доклада

- качество доклада
- качество ответов на вопросы
- использование демонстрационного материала
- оформление демонстрационного материала
- владение автором научным и специальным аппаратом
- чёткость выводов, обобщающих доклад

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала;

Оценка **«хорошо»** - содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада 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 доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала.

Оценка **«удовлетворительно»** - содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада 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 доклада; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала;

Оценка «**неудовлетворительно**» - содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада 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 доклада; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст доклада представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании доклада неудовлетворительно он должен быть переделан в соответствии с полученными замечаниями и сдан на проверку заново не позднее срока окончания приёма докладов. Не получив максимальный балл, студент имеет право с разрешения преподавателя доработать доклад, исправить замечания и вновь сдать доклад на проверку.

Критерии оценки презентации

5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
Структура презентации			
Есть первый и последний слайд, на них присутствуют название темы работы, фамилия, имя автора	Есть первый и последний слайд на которых присутствует только тема работы	Есть только первый слайд, на котором присутствует тема работы, сформулирована некорректно	Отсутствуют первый и последний слайд
Оформление			
Текст легко читается. Шрифт – TNR. размер шрифта единый; контрастность цвета текста с фоном соблюдена; на слайде не больше 12 строк	Текст легко читается; шрифт – TNR; размер шрифта не единый; контрастность цвета текста с фоном соблюдена; на слайде не больше 12 строк.	Текст трудно читается; размер шрифта не единый; контрастность цвета текста с фоном не соблюдена; на слайде не больше 12 строк	Текст трудно читается; шрифт не отредактирован; нет контраста цвета текста с фоном; на слайде больше 12 строк
Наглядность			
Использование рисунков, диаграмм, схем, таблиц в соответствии с темой и содержанием работы; уместность анимации к наглядному материалу	Использование рисунков, диаграмм, схем, таблиц в соответствии с темой и содержанием работы; неуместность анимации к наглядному материалу	Недостаточное использование рисунков, диаграмм, схем, таблиц; анимация не используется	Не используются средства наглядного представления информации
Информативность			
Информация представлена в необходимом и достаточном количестве, терминологический аппарат используется полно и грамотно	Информация представлена в избыточном количестве, терминологический аппарат используется полно и грамотно	Информация представлена в недостаточном количестве, терминологический аппарат используется неполно полно и с незначительными отклонениями от нормативных требований	Информация представлена в необработанном для презентации виде; терминологический аппарат используется со значительными отклонениями от нормативных требований
Выступление докладчика			
Докладчик владеет материалом без опоры на презентацию; уверенно отвечает на вопросы	Докладчик владеет материалом с опорой на презентацию; уверенно отвечает на вопросы	Докладчик слабо владеет информацией, читает материал со слайдов, редко отрывается от ее	Докладчик не владеет материалом, всю информацию полностью читает со слайдов, испытывает затруднения

		текста; неуверенно отвечает на вопросы	при ответе на дополнительные вопросы
--	--	---	---

Критерии оценки тезисного плана научной статьи

Оценка «отлично» – соблюдена форма плана (вид плана: простой или сложный, необходимое количество пунктов, краткость формулировок); выделены основные мысли, без которых раскрытие главной мысли невозможно (не менее 90 %); соблюдена логика; отсутствуют речевые, логические, грамматические ошибки в построении предложений;

Оценка «хорошо» – соблюдена форма плана (необходимое количество пунктов, краткость формулировок, вид плана: простой или сложный); выделены основные мысли, без которых раскрытие главной мысли невозможно (не менее 70 %); соблюдена логика; допущены речевые, логические, грамматические ошибки в построении предложений (1-2);

Оценка «удовлетворительно» – соблюдена форма плана (необходимое количество пунктов, краткость формулировок, вид плана: простой или сложный); выделены основные мысли, без которых раскрытие главной мысли невозможно (не менее 50 %); нарушена логика; допущены речевые, логические, грамматические ошибки в построении предложений (3-4).

Оценка «неудовлетворительно» – не соблюдена форма плана (необходимое количество пунктов, краткость формулировок, вид плана: простой или сложный); выделено менее 50 % основных мыслей; нарушена логика; допущены речевые, логические, грамматические ошибки в построении предложений (5 и более).

Критерии оценки научно-исследовательской работы:

1. Новизна научно-исследовательской работы

- актуальность проблемы и темы;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

максимально – 20 баллов

2. Степень раскрытия сущности проблемы

- соответствие плана теме НИР;
- соответствие содержания теме и плану НИР;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

максимально – 30 баллов

3. Обоснованность выбора

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

максимально – 20 баллов

4. Соблюдение требований к оформлению

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев.

максимально -15 баллов

5. Грамотность

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

максимально – 15 баллов

Оценивание НИР

Шкала перевода балла в оценку:

Оценка «отлично»: 86 – 100 баллов

Оценка «хорошо»: 70 – 75 баллов

Оценка «удовлетворительно»: 51 – 69 баллов

Оценка **«неудовлетворительно»**: мене 51 балла
Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала

Критерии оценивания проекта

Критерий	Уровни достижения		
А. Обоснование актуальности проекта	2 балла Актуальность работы обоснована	1 балл Актуальность работы частично обоснована	0 баллов Актуальность работы не обоснована
В. Образ продукта	2 балла Выбор характеристик продукта хорошо обоснован	1 балл Выбранные характеристики продукта не полностью обоснованы	0 баллов Выбор характеристик продукта не обоснован и не позволяет решить заявленную проблему
С. Логика поэтапного планирования (задачи)	2 балла Соблюдена логическая последовательность поставленных задач, ресурсы и сроки адекватны поставленным задачам	1 балл Логическая последовательность поставленных задач имеет недочёты, ресурсы и сроки не полностью адекватны поставленным задачам	0 баллов Планирование отсутствует или имеет логические несоответствия, сроки и ресурсы неадекватны поставленным задачам
Д. Продукт	2 балла Созданный продукт решает поставленную проблему; продукт соответствует изначально заявленным характеристикам; изменения ключевых характеристик обоснованы	1 балл Созданный продукт частично решает поставленную проблему; частично соответствует заявленным характеристикам; изменения ключевых характеристик недостаточно обоснованы	0 баллов Созданный продукт вовсе не решает поставленную проблему; не соответствует ключевым характеристикам
Е. Защита (представление работы)	2 балла Презентация наглядна, отражает сущность проекта; выступление поддерживает презентацию; ответы на вопросы аргументированы	1 балл Презентация не в полной мере отражает сущность продукта; ответы на вопросы даны неполно	0 баллов Презентация отсутствует; не отражает сущность проекта; ответы на вопросы отсутствуют

Шкала перевода балла в оценку:

Оценка «отлично»: 9-10 баллов

Оценка «хорошо»: 7-8 баллов

Оценка «удовлетворительно»: 5-6 баллов

Оценка «неудовлетворительно»: 4 балла и менее

Критерии оценки знаний и компетенций студентов

Оценка «отлично»

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в решении профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку, использовать достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Оценка «хорошо»

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы;

использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении профессиональных задач;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

Оценка «удовлетворительно»

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины, использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач,

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

Оценка «неудовлетворительно»

фрагментные знания в рамках образовательного стандарта;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины;

неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок;

пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий

Критерии оценки опроса

Оценка «отлично» ставится, если студент: глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, в ответах на вопросы умеет тесно увязывать теорию с практикой.

Оценка «хорошо» ставится, если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, при этом он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил правильно менее половины работы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Оценка «2» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий.

Критерии оценивая профиограммы

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов	Даны ответы на все поставленные вопросы, но	Даны ответы на более половину (50%) поставленных	Даны ответы меньше чем на половину поставленных

полное, исчерпывающее	содержание ответов не совсем полное	вопросов, содержание ответов неполное.	вопросов, содержание ответов краткое.
-----------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------------

Критерии оценки плана (программы) мероприятий по физической культуре и спорту

Оценка «отлично» – соблюдена форма плана; выбранные мероприятия обеспечивают сохранение и укрепление здоровья; мероприятия в течение дня рассредоточены; отсутствуют речевые, логические, грамматические ошибки в построении предложений, план сопровождается оценочными листами и краткими сценариями;

Оценка «хорошо» – соблюдена форма плана; выбранные мероприятия обеспечивают сохранение и укрепление здоровья; мероприятия в течение дня сконцентрированы; допущены речевые, логические, грамматические ошибки в построении предложений (1-2), план сопровождается оценочными листами и краткими сценариями;

Оценка «удовлетворительно» – соблюдена форма плана; выбранные мероприятия не обеспечивают сохранение и укрепление здоровья; мероприятия в течение дня сконцентрированы; допущены речевые, логические, грамматические ошибки в построении предложений (3-4), план сопровождается оценочными листами без сценариев;

Оценка «неудовлетворительно» – не соблюдена форма плана; выбранные мероприятия не обеспечивают сохранение и укрепление здоровья; мероприятия в течение дня сконцентрированы; допущены речевые, логические, грамматические ошибки в построении предложений (5 и более), план не сопровождается оценочными листами и сценариями.

Критерии оценки практических навыков при разработке методического обеспечения и проведении урока (фрагмента)

Оценка «отлично» ставится в том случае, если студент свободно применяет полученные знания при выполнении задания; разработал и провел урок в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в письменном отчете правильно и аккуратно выполнены все записи; при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их суть, грамотно анализирует проведенный урок.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены требования к оценке «отлично», но допущены 2 – 3 недочета при разработке и проведении урока, студент может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя; в письменном отчете допущены незначительные ошибки; при анализе урока допускает незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если урок разработан или проведен не в полном объеме, в ходе урока студент продемонстрировал слабые практические навыки, были допущены ошибки; анализ урока проведен на слабом уровне; в письменном отчете по работе допущены ошибки; при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их суть, но в ответе имеются отдельные пробелы и при самостоятельном воспроизведении материала требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если урок разработан не полностью и объем выполненной работы не позволяет провести качественный урок, у студента имеются лишь отдельные представления о проведении урока, большая часть материала не усвоена; в письменном отчете по работе допущены грубые ошибки, либо он вообще отсутствует; на контрольные вопросы студент не может дать ответов, так как не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

Критерии оценки акробатической пирамиды

- Участие в построении пирамиды не менее 6 человек _____ 1
- Организованный выход к месту построения пирамиды _____ 1
- Соблюдение последовательности построения пирамиды _____ 1
- Фиксация пирамиды (не менее 5 сек) _____ 2
- Сложность выполненной пирамиды _____ 1-3
- Соблюдение последовательности схода с пирамиды _____ 1
- Наличие эскиза акробатической пирамиды _____ 1

Критерии оценки проведения строевых упражнений, занятий

№	Оцениваемые критерии	Оценка, баллы
1	Размещение учащихся, выбор места преподавателя	1

2	Манера держаться, владение голосом	1
3	Соблюдение схемы и степень решения частых задач по каждому пункту схемы	1
4	Качество показа	1
5	Плоскость показа	1
6	Терминологическая грамотность команд, распоряжений, методических указаний	1
7	Наличие и соответствие методических указаний	1
8	Реагирование на исполнение	1
9	Наличие конспекта (соответствие теме занятия, правильность написания)	2
Итоговая оценка		10

Критерии оценки составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений

№	Оцениваемые критерии	Оценка, баллы
1	Содержание комплекса ОРУ и его реализация в плане решения задач (подбор и распределение упражнений, рациональность использования способов проведения, дозировка, плотность, эффективность воздействия на опорно-двигательный аппарат, на функциональность состояния занимающихся)	1
2	Размещение учащихся, выбор места преподавателя	1
3	Манера держаться, владение голосом	1
4	Соблюдение схемы проведения отдельных упражнений и степень решения частных задач по каждому пункту схемы	1
5	Показ (качество, техника, плоскость: лицом, боком, сзади)	1
6	Терминологическая грамотность команд, распоряжений, методических указаний	1
7	Наличие и соответствие методических указаний	1
8	Реагирование на исполнение (предупреждение и исправление ошибок)	1
9	Наличие конспекта (соответствие теме занятия, правильность написания)	2
Итоговая оценка		10

Критерии оценки организации обучения двигательным действиям

Оцениваемый критерий	Баллы
Наличие правильно составленного плана-конспекта (соблюдение алгоритма обучения, последовательный подбор подводящих упражнений)	2
Плотность занятия	1
Умение организованной смены видов деятельности	1
Владение голосом, манера держаться	1
Владение техникой показа	1
Обеспечение требований техники безопасности	1
Владение приемами страховки	1
Соответствие проведения материалам плана-конспекта	2
	10 баллов

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка,	Соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно	Соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка,	Полное несоответствие поставленным требованиям

наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	
---	---	---	--

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.01 История России

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.01 История России осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06
Самостоятельная работа	Оценка ответов обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06
Практические задания (анализ исторических документов)	Оценка выполненных заданий Сравнение с эталоном	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06
Участие в диспутах, конференциях	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов Оценка ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06
Контрольные занятия (конференция, мозговая атака)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов Оценка ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06
Промежуточная аттестация: 3 семестр		
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Первая часть. Задания, оцениваемые в 2 балла

- Выберите 3 республики, входившие в состав СССР.
 - Эстонская Советская Социалистическая Республика
 - Киргизская Советская Социалистическая Республика
 - Чехословацкая Советская Социалистическая Республика
 - Узбекская Советская Социалистическая Республика
 - Социалистическая Федеративная Республика Югославия
- Установите соответствие между определениями и понятиями.

Определение	Понятие
1) Модель социально-политического устройства общества, характеризующаяся полным подчинением человека политической власти, всеобъемлющим контролем государства над всеми сферами	А) авторитаризм

жизни общества.	
2) Деятельность, направленная на преодоление политического и экономического кризиса, сложившегося к 1920 г. в советской республике. Высшей точкой недовольства действовавшей политикой «военного коммунизма» стал кронштадтский мятеж. На X съезде РКП(б) в марте 1921 г. по предложению В.И. Ленина продовольственная разверстка была заменена меньшим по размерам натуральным налогом.	Б) тоталитаризм
3) Политический режим, при котором политическая власть находится в руках одного человека или группы лиц. Для этой формы управления характерно полное или частичное отсутствие политических свобод граждан, ограничение деятельности партий и организаций.	В) коллективизация
4) Преобразование мелких, единоличных крестьянских хозяйств в крупные общественные хозяйства – колхозы – путем кооперирования. В годы СССР рассматривалась как программная установка аграрной политики КПСС (ВКП(б)) в деревне.	Г) индустриализация
5) Процесс создания крупного машинного производства и на этой основе переход от аграрного к новому типу общества. После Октябрьской революции (с конца 20-х гг.) этот процесс форсировано осуществлялся тоталитарным режимом насильственными методами за счет резкого ограничения уровня жизни большинства населения, эксплуатации крестьянства.	Д) новая экономическая политика

1	2	3	4	5
Б	Д	А	В	Г

3. Расположите понятия, относящиеся к истории СССР, в хронологическом порядке их появления:

- | | |
|-----------|------------------------------------|
| 1) НЭП | 3) ГУЛАГ |
| 2) Декрет | 4) Государственный Комитет Обороны |

2 1 3 4

4. Рассмотрите портрет исторического деятеля и выберите два утверждения, которые являются верными:



- 1) участвовал в Первой мировой войне
- 2) участвовал в Русско-Японской войне
- 3) ликвидировал классовое неравенство в России
- 4) создал партию эсеров
- 5) его брата казнили по приказу императора

5. Расположите руководителей СССР в хронологическом порядке:

- 1) Ленин В.И.
- 2) Хрущёв Н.С.
- 3) Андропов Ю.В.
- 4) Брежнев Л.И.
- 5) Сталин И.В.

1 5 2 4 3

6. Какие три из представленных событий внешней политики СССР произошли в период 1964 – 1985 гг.? Выпишите соответствующие цифры.

- 1) вооруженные столкновения на границе с Китаем
- 2) ввод советских войск в Афганистан

- 3) вывод войск из стран Восточной Европы
 - 4) ввод войск в Венгрию
 - 5) участие в Хельсинском совещании по безопасности и сотрудничеству в Европе
7. Прочитайте отрывок из исторического источника и напишите **фамилию** инициатора этих событий.

«Он был одним из ключевых участников либеральных реформ, изменивших экономическую систему в России. В частности, под его руководством была осуществлена либерализация розничных цен и начат процесс приватизации. Последствия либерализации экономики были двоякими. С одной стороны начал стремительно исчезать дефицит, были запущены рыночные механизмы в российской экономике. С другой стороны начался резкий рост цен, гиперинфляция. За один январь 1992 года потребительские цены выросли в 3,5 раза. Средняя реальная заработная плата и пенсия снизились в 2–3 раза, у трети населения России доходы опустились ниже прожиточного минимума».

Гайдар

Вторая часть. Задание, оцениваемое в 4 балла.

8. В исторической науке существуют дискуссионные проблемы, по которым высказываются различные, часто противоречивые точки зрения.

Высказывается следующая точка зрения: *"Реализация сталинской модели индустриализации СССР в конце 1920-х - 1930-х гг. вела страну к системному кризису"*. Используя исторические знания, приведите **два аргумента (2 балла)**, подтверждающих данную оценку, и **два аргумента (2 балла)**, опровергающих её.

Тестовые задания

Тема 1.7. Духовная жизнь России в 1990-е годы

1 вариант

А 1 Культура, произведения которой рассчитаны на узкий круг знатоков, называется

- 1) народной
- 2) массовой
- 3) национальной
- 4) элитарной

А 2. Массовая культура

- 1) появилась с развитием средств массовой информации
- 2) сопровождает всю историю человечества
- 3) является продуктом тоталитарных обществ с их стремлением к контролю, в том числе и средствами культуры
- 4) зародилась в Древнем Риме как зрелище для народа

А 3. Непосредственно искусство характеризует признак

- 1) удовлетворение потребностей человека
- 2) эстетическое освоение окружающего мира
- 3) установление законов развития общества
- 4) отражение сущности природных и социальных явлений

А 4. Верны ли суждения ?

Культура – это:

- А. Совокупность всего созданного человеком на протяжении всей истории.
 Б. Все виды преобразовательной деятельности общества, а также все их результаты.

- 1) верно только А
- 2) верно только Б
- 3) верны оба суждения
- 4) оба суждения неверны

А 5. Верны ли суждения?

Произведения массовой культуры

- А. Отражают все эмоциональные проблемы современного человека.
 Б. Не должны использовать приемы элитарной культуры.

- 1) верно только А
- 2) верно только Б
- 3) верны оба суждения

4) *оба суждения неверны*

А 6. Искусство от других форм духовной деятельности отличает

- 1) влияние на все сферы общественной жизни
- 2) решение фундаментальных проблем бытия
- 3) выявление законов человеческой психики
- 4) *образное восприятие окружающего мира*

А 7. Духовной культурой называется

- 1) культура чтения
- 2) религиозный культ
- 3) *процесс и результат духовного производства*
- 4) устойчивое преобладание духовных потребностей над материальными

А 8. Многообразие культур служит в современном мире проявлением

- 1) национальной изолированности
- 2) *национальной дифференциации*
- 3) культурного застоя
- 4) культурной глобализации

А 9. Искусство от других форм духовной деятельности отличает

- 1) объяснение фактов вмешательством сверхъестественных сил
- 2) решение фундаментальных проблем бытия
- 3) *образное восприятие окружающего мира*
- 4) обеспечения развития отдельных отраслей производства

А 10. Общим для научного и художественного творчества является

- 1) *стремление к осмыслению действительности*
- 2) обоснованность предположений
- 3) стремление к достоверности
- 4) формирование чувства прекрасного

А 11 Верны ли следующие суждения о культуре?

А. Материальная и духовная культуры слабо связаны друг с другом

Б. Общество может существовать, не создавая культуру.

- 1) верно только А
- 2) верно только Б
- 3) верны оба суждения
- 4) *оба суждения неверны*

А 12. В ходе социологических опросов 2004 и 2005 гг. респондентам предложили ответить на вопрос: «Удовлетворены ли Вы нынешней системой образования в России?» Были получены следующие результаты:

Варианты ответов	% от числа опрошенных	
	2004	2005
Определенно да/ скорее да	23	18
Ни да, ни нет	20	22
Скорее нет/ определенно нет	50	50
Затруднились ответить	7	10

Какой вывод можно сделать на основе данных таблицы?

- 1) Более половины россиян не смогли определить свое отношение к проблеме.
- 2) Значительно выросло количество россиян, удовлетворенных качеством образования
- 3) *По мнению половины опрошенных, качество образования в России остается неудовлетворительным.*
- 4) Сокращается число россиян, которые не интересуются проблемами отечественного образования

А 13. Под культурой в наиболее широком смысле понимается

- 1) уровень развития науки и техники
- 2) *совокупность всех достижений человека*
- 3) уровень образованности населения
- 4) все жанры искусства

А 14. Проявлением какой формы культуры являются фестиваль некоммерческого кино, серия тематических концертов симфонической музыки?

- 1) массовой

- 2) народной
- 3) экранной
- 4) элитарной

А 15. Произведения создаваемые анонимными творцами, часто не имеющими профессиональной подготовки, относятся к культуре

- 1) экранной
- 2) народной
- 3) массовой
- 4) духовной

А 16. Искусство как вид человеческой деятельности характеризуется

- 1) правдоподобностью результатов
- 2) созданием художественных образов
- 3) ясностью и целостностью выражения
- 4) созданием материальных ценностей

А 17. Что из перечисленного относится к культурно-мировоззренческой функции современной науки?

- 1) программирование развития общества
- 2) разработка новых средств коммуникации
- 3) разработка проблемы происхождения жизни на Земле
- 4) прогнозирование социальных последствий реформ

А 18. Какой из перечисленных факторов делает в наши дни особенно актуальной проблему социальной ответственности деятелей науки?

- 1) борьба за соблюдение авторских прав
- 2) неоднозначность последствий научных открытий
- 3) появление новых научных направлений
- 4) стремление к научной истине

А 19. Закон РФ «Об образовании» называет следующие ступени образования

- 1) дошкольное общее образование
- 2) дошкольное, общее, профессиональное, дополнительное образование
- 3) дошкольное, начальное, профессиональное, дополнительное образование
- 4) основное, профессиональное образование

А 20. Экстенсивный путь развития образования состоит в

- 1) увеличении разнообразия типов образовательных учреждений
- 2) слияния нескольких учебных дисциплин в одну
- 3) повышение качества образовательных услуг
- 4) увеличении количества дисциплин, изучаемых в школе

А 21. Гуманизация образования предполагает

- 1) особое внимание к социальным дисциплинам
- 2) унификация требований к оборудованию школ
- 3) разнообразие типов образовательных учреждений
- 4) учет возможностей и интересов ребенка

А 22. Верны ли следующие суждения о религии?

- А. Специфическим свойством религии является связь с миром переживаний человека.
Б. Специфическим свойством религии является вера в сверхъестественное.

- 1) верно только А
- 2) верно только Б
- 3) верны оба суждения
- 4) оба суждения неверны

2 вариант

А 1. Верны ли следующие суждения, характеризующие культурно-мировоззренческую функцию современной науки?

Культурно-мировоззренческая функция науки проявляется в

- А. формировании представлений человечества об окружающем мире.
Б. создании научно-технической базы для развития производительных сил общества.

- 1) верно только А
- 2) верно только Б
- 3) верны оба суждения

4) оба суждения неверны

А 2. Верны ли следующие суждения о самообразовании?

Самообразованием можно заниматься для

А. заочного приобретения образования

Б. повышения индивидуального уровня культуры

1) верно только А

2) верно только Б

3) верны оба суждения

4) оба суждения неверны

А 3. Произведения массового искусства, в отличие от элитарного

1) имеют авторство

2) предусматривают широкое тиражирование

3) обладают жанровым разнообразием

4) используют систему художественных образов

А 4. Искусство, наука, образование охватываются понятием

1) духовная культура

2) общественный прогресс

3) индустриальное общество

4) социальная стратификация

А 5. Верны ли следующие суждения об искусстве?

А. Искусство как компонент культуры отличается наибольшей устойчивостью своих форм.

Б. Одним из проявлений новаторства в искусстве служит смена художественных стилей.

1) верно только А

2) верно только Б

3) верны оба суждения

4) оба суждения неверны

А 6. К основным функциям школы как социального института относится

1) развитие научных знаний

2) социализация личности

3) создание новых рабочих мест

4) углубление социальной дифференциации

А 7. Какая наука изучает происхождение и содержание моральных норм?

1) этика

2) лингвистика

3) литературоведение

4) эстетика

А 8. Общность языка, верований, обычаев, символов присуща культуре

1) массовой

2) элитарной

3) национальной

4) обыденной

А 9. Реклама является неотъемлемой частью

1) элитарной культуры

2) народной культуры

3) массовой культуры

4) духовной культуры

А 10. Алексей Б. учится на первом курсе юридического колледжа. Это означает, что он получает

1) основное образование

2) полное (среднее) образование

3) среднее профессиональное образование

4) высшее профессиональное образование

А 11. Героический эпос, обрядовые танцы и песни относятся к

1) элитарной культуре

2) экранной культуре

3) народной культуре

4) массовой культуре

А 12. К мировым религиям относится

1) христианство

- 2) синтоизм
- 3) индуизм
- 4) конфуцианство

А 13. К национальным религиям относится

- 1) буддизм
- 2) христианство
- 3) *конфуцианство*
- 4) ислам

А 14. Верны ли следующие суждения о массовой культуре?

А. Коммерциализация массовой культуры позволяет ее творцам не учитывать в своей деятельности вкусы и запросы массовой аудитории.

Б. В массовой культуре произведения литературы, живописи, кинематографа рассматриваются, прежде всего, как предметы потребления, приносящие при продаже прибыль.

- 1) верно только А
- 2) *верно только Б*
- 3) верны оба суждения
- 4) оба суждения не верны

А 15. Наука отражает мир в

- 1) *понятиях и терминах*
- 2) художественных образах
- 3) символах веры
- 4) обыденных представлениях

А 16. Верны ли следующие суждения о роли образования в современном обществе?

А. Образование считается одним из важнейших каналов социализации личности.

Б. В системе современного образования все большее значение приобретает тенденция к его гуманизации, к учету индивидуальных особенностей школьников.

- 1) верно только А
- 2) верно только Б
- 3) *верны оба суждения*
- 4) оба суждения не верны

А 17. Культура в широком смысле слова, - это

- 1) сложные формы поведения человека и животных
- 2) все, что относится к деятельности в сфере искусства
- 3) степень воспитанности определенного человека
- 4) *вся преобразовательная деятельность человека и ее результаты*

А 18. Верны ли следующие суждения о науке

А. Для науки характерно постижение закономерностей развития природы, общества и мышления.

Б. Для науки характерно описание, объяснение и предсказание процессов и явлений действительности.

- 1) *верно только А*
- 2) верно только Б
- 3) верны оба суждения
- 4) оба суждения не верны

А 19. Верны ли следующие суждения о средствах массовой информации (СМИ)?

А. Содержание информации, предоставляемой СМИ, учитывает запросы аудитории.

Б. Запросы массовой аудитории во многом формируются под воздействием на нее СМИ.

- 1) верно только А
- 2) верно только Б
- 3) *верны оба суждения*
- 4) оба суждения не верны

А 20. Продуктом массовой культуры является

- 1) симфония
- 2) фольклор
- 3) балетный спектакль
- 4) *городской роман*

А 21. Для какой науки вопрос о соотношении понятий «добро» и «зло» является основным?

- 1) психологии
- 2) *этики*

- 3) эстетики
- 4) социологии

А 22. Фундаментом духовной жизни общества является

- 1) познание
- 2) искусство
- 3) наука
- 4) культура

Самостоятельная работа

Тема 1.7. Духовная жизнь России в 1990-е годы

1 вариант

- 1. Какие факторы повлияли на развитие культуры в 90-е гг..?
- 2. Какие особенности в развитии культуры 90-х гг. можно выделить?

2 вариант

- 1. Что принципиально новое появилось в культуре и как это повлияло на общественную жизнь?
- 2. Стала ли культура свободной идеологически?

Практические задания (анализ исторических документов)

- 1. Прочтите статью и выделите основные противоречия между странами СНГ, обозначенные в ней:**

Владимир Кузьмин "Российская газета" - Федеральный выпуск №5572 (196). 05.09.2011

В субботу в столице Таджикистана главы государств - участниц СНГ отпраздновали 20-летний юбилей организации. Несмотря на общую праздничную атмосферу, многие спорные моменты, сохраняющиеся между отдельными государствами, проявили себя в полной мере.

Для начала юбилей Содружества не для всех оказался поводом, чтобы приехать в Душанбе. Президенты Узбекистана, Азербайджана и Белоруссии по разным причинам в Таджикистан не полетели, отправив вместо себя во главе делегаций премьер-министров своих стран. А на расширенном заседании глав государств и правительств начались первые обмены острыми замечаниями.

Сперва в традиционном споре за Нагорный Карабах сошлись президент Армении Серж Саргсян и премьер-министр Азербайджана Артур Раси-заде. В соответствии с алфавитным порядком премьер выступал первым, был при этом краток и сдержан. "Еще не все вопросы решены", - заявил он о сохраняющихся территориальных конфликтах, пожелав Содружеству плотнее заниматься этими проблемами. Президент Армении же развернуто дал понять, что 20 лет назад народ Нагорного Карабаха провозгласил свою независимость, за эти два десятилетия там выросло поколение людей, которые вообще не понимают, почему кто-то эту независимость обсуждает и оспаривает.

Премьер-министр Азербайджана был вынужден повторно взять слово. "Я полагаю, что многие из присутствующих в большей или меньшей степени знакомы с проблемой Нагорного Карабаха, и надеюсь, что это выступление касалось той части, которая не в курсе этой проблемы или будет в основном для внутреннего пользования, - заявил Раси-заде. - Внимательно слушая выступление, подумалось, может быть, прямо на юбилейном заседании глав государств проголосовать за независимость Нагорного Карабаха. Тогда зачем Минская группа? Зачем другие инициативы?"

Президент Медведев заметил, что и на территории СНГ и внутри самой организации еще остается много проблем и все их прекрасно знают. "Многое из того, что говорилось и говорится, - справедливо и правильно, но, по мнению России, это, конечно, не должно умалять для нас значение данной структуры, ее историческую роль в поддержании стабильности на постсоветском пространстве", - считает российский президент. И сейчас страны СНГ нашли оптимальную схему сотрудничества, которое обеспечивает гибкость участия в нем любой страны. «Не существует никакой альтернативы СНГ в качестве существующей единственной платформы для обеспечения сотрудничества заинтересованных государств во всех возможных сферах взаимодействия, и хочу вас заверить, уважаемые коллеги, что для России эта позиция будет неизменной», - заявил Медведев.

Отдельно он решил заострить внимание на проблеме организации наблюдения за выборами и референдумами в странах Содружества. Основной вопрос, по мнению российской стороны, заключается в том, что международные наблюдатели порой демонстрируют откровенно политизированный подход и двойные стандарты. В СНГ же вполне успешно действует собственная миссия по наблюдению за выборами и группа наблюдателей по линии Межпарламентской ассамблеи Содружества. "Поэтому полагаю важным обеспечить более активную роль миссий от СНГ в наблюдении за выборами в наших государствах, - уверен российский лидер. - Это будет на пользу нашим странам и будет в лучшей степени способствовать демократии и всестороннему развитию политических систем наших государств". - Все мы, естественно, стремимся к проведению свободных и демократических выборов, но это не означает открытой дороги для любой посторонней силы в смысле формирования извне внутренней ситуации в наших государствах, и именно поэтому предлагаю укреплять сотрудничество по этому направлению, - выступил Медведев с инициативой.

На полях саммита шли разные переговоры. В том числе очный и заочный российско-украинский газовый диалог. Президент Украины Виктор Янукович рассказал, что переговоры продолжаются постоянно и будут продолжены. "Надеюсь, у нас хватит мудрости найти совместное решение без суда. И я рассматриваю суд как уже последнюю инстанцию, когда будут исчерпаны во время переговоров все наши возможности", - подчеркнул он.

Российская делегация в Душанбе продолжала гнуть свою линию. "Российский президент обратил внимание украинских партнеров на то, что те предложения, которые были переданы российскому правительству и о которых было доложено ему, не содержат конкретики", - сообщила пресс-секретарь главы государства Наталья Тимакова. Действующий газовый договор Москва считает безусловным к исполнению, и его нельзя пересмотреть в одностороннем порядке, и если понадобится отстаивать свои позиции в суде, то российская сторона готова и к этому.

Неприемлемы для России и возможные манипуляции Киева с реорганизацией "Нафтогаза Украины". "Любые внутривнутригосударственные решения Украины не должны влиять на исполнение международных обязательств. В противном случае это может повлечь за собой тяжелые последствия для экономики Украины", - предупредила Тимакова.

2. Прочтите статью и ответьте на вопросы:

1. Выделите основные проблемы взаимоотношений России и Молдовы.
2. Какую роль в рамках СНГ играют тарифы на российский газ?

Москва остается крупнейшим торговым партнером Кишинева.

18.10.11

Премьер-министр Молдовы Влад Филат провел сегодня в Санкт-Петербурге встречу со своим российским коллегой Владимиром Путиным, сообщает «Новый Регион» со ссылкой на пресс-службу молдавского правительства. Российский премьер приветствовал молдавского коллегу, прибывшего в северную столицу для участия в совещании глав правительств стран СНГ, и подчеркнул, что данное мероприятие является хорошей возможностью обсудить двусторонние отношения. «Хотя в молдово-российских отношениях были хорошие и не очень хорошие периоды, важно, что сегодня наши отношения хороши и конструктивны», – заявил, в частности, Владимир Путин.

В свою очередь, Влад Филат отметил необходимость сохранения позитивной динамики в двусторонних отношениях и напомнил, что в скором времени Москва и Кишинев отметят 20-летие со дня установления дипломатических отношений. Молдавский премьер также выступил за активизацию экономических отношений двух стран. «Многие проблемы, затронутые в ходе наших предыдущих встреч, уже решены, – отметил Филат. – Те же, что остались, будут решены. Наша сторона проявляет открытость и прагматичный подход в этом вопросе». Глава молдавского правительства также отметил прогресс в двусторонних экономических отношениях, добавив, что Российская Федерация остается самым крупным торговым партнером Республики Молдова.

Касаясь проблемы поставок российского газа в РМ, Филат попросил о заключении нового контракта сроком на 5 лет, который принимал бы в расчет и возможное снижение тарифа на голубое топливо. Со своей стороны, российский премьер сказал, что сообщит эту просьбу ответственным лицам, которые рассмотрят ее и вынесут решение.

Кроме того, премьер-министр Молдовы затронул и вопрос импорта в Россию молдавских вин, попросив продления лицензии московского терминала «Солнцево», срок действия которой истекает уже завтра. Посредством этого, а также петербургского терминала молдавские вина

поставляются на российский рынок. Владимир Путин заявил, что даст соответствующие указания для решения вопроса.

Говоря о приднестровской проблеме, оба премьер-министра положительно оценили возобновление переговоров в формате 5+2, что стало возможным на встрече в Москве 21 сентября. Филат при этом поблагодарил своего российского коллегу за усилия, приложенные для возобновления переговоров, и выразил убежденность в том, что в формате 5+2 будет найдено решение приднестровской проблемы.

3. Прочтите отрывок из статьи и выполните задания:

«Российско-чеченский конфликт изначально принял форму острого легитимного противоречия, ставящего под вопрос самые основания политической системы России — политическую общность. Эскалация конфликта явилась результатом слабости и неэффективности таких ключевых компонентов политической системы России, как а) конституционная легитимность федеративного устройства; б) урегулированность политических, финансово-экономических, юридических взаимоотношений федерального и регионального уровней государственной власти; в) механизм принятия и реализации политических решений; г) правовая регламентация действий исполнительной власти в кризисных ситуациях и т.д. Сам факт существования внутривнутриполитического конфликта подобного масштаба является недвусмысленным свидетельством глубокого кризиса политической системы государства. Применительно к стратегии контроля над конфликтом, чеченский кризис идентифицирует неспособность политической системы России к реализации превентивного комплекса мер контроля, направленных на недопущение, предотвращение и ограничение политического насилия.

Следует признать при этом, что в условиях переходного процесса, связанного с коренным преобразованием основ общественно-политических отношений и самой государственности, кризисы подобного рода практически неизбежны. Перспектива преодоления системного кризиса связана с поэтапным реформированием ключевых компонентов государственного устройства, утверждением эффективно функционирующих норм и механизмов, повышающих адаптивность и устойчивость политической системы. Перспектива реализации мер контроля над конфликтами в этом контексте связана, в первую очередь, с: а) обеспечением конституционной легитимности основ государственного устройства; б) выработкой эффективного комплекса правовых, политических, финансово-экономических регуляторов взаимоотношений центра и регионов; в) формированием действенного механизма “сдержек и противовесов”, обеспечивающих оптимальное сочетание эффективности и легитимности политических решений и действий; г) утверждение правовой культуры и “власти закона” в качестве основного регулятора деятельности всех политических институтов и участников политического процесса.

В этом отношении, следует признать, что развитие политической системы России за прошедшие годы, отмеченные эскалацией чеченского кризиса, продемонстрировало значительный прогресс:

— с принятием новой Конституции, пусть и не вполне правовыми методами, преодолена проблема конституционной легитимности основ государственного устройства, в том числе его федеративного характера;

— развитие практики заключения договоров о разграничении полномочий между федеральным центром и субъектами Федерации обозначило реальную и конструктивную альтернативу силовым попыткам решения проблемы самоопределения как со стороны регионов, так и со стороны Центра. Пример субъектов Федерации, выбравших “путь Татарстана”, показал эффективность обеспечения политических и экономических основ самоопределения путем политического диалога, обеспечив тем самым былую привлекательность “чеченского пути”, приведшего этот народ на грань исторической катастрофы:

— преодоление острого кризиса во взаимоотношениях законодательной и исполнительной властей, принявшего форму фактического двоевластия, формирование новых конституционных органов законодательной власти, возобновление деятельности Конституционного суда в расширенном составе, подтверждение и расширение практики проведения свободных демократических выборов в органы государственной власти всех уровней, отказ от внеправовых методов политической борьбы — все это недвусмысленно свидетельствует о стремлении основных политических сил внедрить в политическую систему конструктивные элементы “сдержек и противовесов”;

— становление эффективного механизма принятия решений в кризисных ситуациях связано с укреплением нормативных и организационных основ деятельности Совета безопасности

РФ; стремление поставить процесс принятия критических государственных решений на устойчивую основу комплексного научного анализа представляется наиболее эффективным способом контроля над конфликтами на территории России.

Чеченский кризис со всей очевидностью показал, что укрепление основ демократии и правового государства, политической культуры является основным условием самоконтроля в конфликтных ситуациях. И напротив, попытки решения внутривнутриполитических проблем силовым способом, вне правового пространства, пренебрежение нормами демократии в угоду авторитарным установкам лидеров подрывает легитимность власти, обесценивает усилия, направленные на решение конфликтных ситуаций. Переход российско-чеченского конфликта в фазу открытого вооруженного насилия явилось закономерным итогом политического авторитаризма, культивируемого обеими сторонами в своей внутренней политике.

При этом следует с удовлетворением признать, что российское руководство нашло в себе мужество осознать тупиковый характер такой политики. Последовательная линия на укрепление демократических основ российской государственности, выразившаяся в проведении парламентских и президентских выборов в столь критической внутривнутриполитической обстановке, свидетельствует о приверженности российской политической элиты выбранному курсу на поэтапную модернизацию, утверждение рациональных основ и ценностей современного общества.

1. Выделите приводимые автором причины Чеченского конфликта.
2. Какие причины вы можете добавить?
3. Выделите по тексту путь решения конфликта, который автор считает оптимальным.
4. Сделайте вывод, поддерживает ли автор действия российских властей на Северном Кавказе.

4. Прочтите отрывок из воспоминаний Е.Т. Гайдара и ответьте на вопросы.

«Часам к двенадцати в воскресенье утром приехал к нему (С.А. Филатову – главе президентской администрации) на дачу и здесь узнал, что президент принял решение приостановить работу Верховного Совета, объявив новые выборы и провести референдум по Конституции. Филатову поручено продумать политический сценарий предстоящих событий. Сергей Александрович сказал, что все это вызывает у него серьезное беспокойство. Спросил, какова моя точка зрения.

После того, как Верховный Совет открыто проигнорировал ясно выраженную апрельским референдумом волю народа к продолжению реформ и отверг одну за другой все попытки найти между двумя ветвями власти разумный компромисс, неизбежность подобного решения была очевидной. Но выбранный момент не казался подходящим.

... Не могу дозвониться до Грачева, связываюсь с его первым заместителем. Общее ощущение хаоса и нерешительности только усиливается. Прекрасно понимаю, насколько трудно в сложившейся ситуации задействовать армию.

... Принимаю решение о необходимости обратиться к москвичам за поддержкой.

... Подъезжаем к Российскому телевидению. Вход забаррикадирован. После долгих и настороженных переговоров моей охраны и охраны телевидения нас, наконец, пропускают».

1. Укажите, когда происходили описываемые события.
2. Используя текст и знания по истории укажите причины указанных событий (не менее трех).
3. Назовите имена политических деятелей, возглавлявших противоборствующие в конфликте стороны.
4. Каковы итоги и последствия описанного конфликта?

5. Прочтите отрывок из сочинения современных историков и ответьте на вопросы:

«Замыслы и деятельность реформаторов можно вкратце свести к решению следующих задач: «отпустить цены», ликвидировать хронический дефицит продовольствия и товаров, внедрить рыночные механизмы в экономическую сферу, осуществить приватизацию промышленности и объектов недвижимости, создать значительный по численности и по своему общественному значению средний класс. Часть этих задач удалось решить, часть – нет.

Поскольку социалистическая экономика была предельно огосударствлена, одним из основных направлений реформирования стало ее разгосударствление. Реформаторы стремились к быстрому, необратимому, революционному переделу собственному, исключая реставрацию социалистических отношений... На основе имущества государственных предприятий создавались акционерные общества... Все делалось для того, чтобы частная собственность вытеснила

государственную в самые кратчайшие сроки... Возможности приобретения собственности и акций были чаще всего связаны с высоким постом в государственном или хозяйственном аппарате»...

1. Назовите хронологические рамки описываемого периода.
2. Какое название получила экономическая политика реформаторов в данный период?
3. Назовите имена реформаторов, которые осуществляли названные мероприятия.
4. Раскройте сущность понятия «отпуск цен» каким синонимом можно заменить его?
5. Как называется процесс передачи государственной собственности частной? Какой синоним этого понятия приведен в тексте?
6. Назовите, используя текст и знания по истории, какие задачи удалось решить реформаторам.
7. Укажите нерешенные реформаторами задачи и причины неудач.

6. Прочтите отрывок из источника и выполните задание:

Социально-экономическая политика в период президентства В.В. Путина

В 2000-е годы В.Путиным были подписаны ряд законов, которыми были внесены поправки в налоговое законодательство: была установлена плоская шкала подоходного налога с физических лиц в 13 %, снижена ставка налога на прибыль до 24 %, введена регрессивная шкала единого социального налога, отменены оборотные налоги и налог с продаж, общее количество налогов было сокращено в 3 раза (с 54 до 15). Налоговая реформа способствовала увеличению собираемости налогов и стимулировала экономический рост. Налоговая реформа оценивается экспертами как один из самых серьезных успехов В. В. Путина.

В октябре 2001 года В. В. Путин подписал новый Земельный кодекс РФ, который закрепил право собственности на землю (кроме земель сельхозназначения) и определил механизм её купли-продажи. В июле 2002 В. В. Путиным был подписан федеральный закон «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», который санкционировал куплю-продажу и земель сельскохозяйственного назначения.

В президентском послании Федеральному собранию в 2003 году В. В. Путин поставил задачу добиться конвертируемости российского рубля по текущим и капитальным операциям. К 1 июля 2006 года эта задача была выполнена.

Одним из факторов экономического роста являются последствия дефолта 1998 года, приведшего к резкому подорожанию импортных товаров по сравнению с отечественными, и, как следствие, к значительному улучшению конкурентоспособности российских товаров на внутреннем рынке.

В период президентства Владимира Путина обостряется разрыв между ростом, с одной стороны, валового внутреннего продукта и производительности труда и, ростом зарплат с другой. Так, в период 1997—2004 годов ВВП вырос на 35,9 %, тогда как реальная зарплата населения на 54,2 %. Одним из последствий этого становится углубление разницы между доходами 10 % самых богатых и 10 % самых бедных (1991 год — 4,5 раза, 1997 — 13 раз, 2004 — 14,9 раз, 2006 — 15,3 раза). По данным Госкомстата РФ, на 2005 год ВВП России на душу населения составил 11 861 долл. США в год, что составляет 1-е место среди стран СНГ, и 51-е место в мире. По суммарному объёму ВВП Россия в 2007 году находилась на 7-м месте в мире. (Для сравнения: ВВП на душу населения в год в Люксембурге (1-е место в мире) составляет 70 014 долл., в США (6-е место в мире) — 41 478 долл., в Гонконге (10-е место) — 35 680 долл. ВВП на душу населения в год в самых бедных странах мира (Гвинея-Биссау, Мозамбик, Конго и др.) колеблется в пределах 250—750 долл.)

По мнению Госдепартамента США, российская экономика в 1999—2008 годах росла благодаря девальвации рубля, осуществлению ключевых экономических реформ (налоговой, банковской, трудовой и земельной), жёсткой налогово-бюджетной политике, а также благоприятной конъюнктуре цен на сырьевые товары. По мнению редактора отдела экономики «Новой Газеты» Алексея Полухина экономический рост был в значительной мере обусловлен устойчивым повышением мировых цен на углеводородное сырьё.

В период президентства Владимира Путина был образован Стабилизационный фонд Российской Федерации, появление которого стало возможным благодаря началу экономического роста. Концепция и проект Федерального закона РФ "О стабилизационном фонде" подготовлены в институте Гайдара. В целом Стабилизационный фонд вызывает столкновения сторонников разных путей расходования возросших доходов госбюджета:

Экономия. Свести расходы государства к минимуму, сводить бюджет с профицитом, накапливать средства в Стабилизационном фонде.

Досрочная выплата долгов. Направлять доходы государства в первую очередь на досрочную выплату значительного внешнего долга, накопленного правительствами Михаила Горбачёва и Бориса Ельцина.

Социальные проекты. Расходовать средства в первую очередь на различные социальные нужды.

Во время президентства В. В. Путина произошло значительное увеличение поступления иностранных инвестиций в Россию (с 10 млрд долларов в 1999 году до 120 млрд долларов в 2007). По мнению представителя германского правительства, это свидетельствует о стабильности российской экономики. В последнее время, наоборот, российские власти предпринимают меры по недопущению иностранцев в стратегические сектора экономики или вытеснению их (Штокмановское газовое месторождение, Сахалинские нефтегазовые проекты).

В течение 2004—2007 годов правительство Владимира Путина предпринимает ряд шагов по досрочному погашению значительного внешнего долга, накопившегося в период нахождения у власти Михаила Горбачёва и Бориса Ельцина.

По сравнению с историческим максимумом внешнего долга — 1998 годом (внешний государственный долг составлял 146,4 % ВВП), на 2007 этот долг составляет лишь 9 % ВВП. В 2007 году министерство финансов РФ выступило с инициативой досрочной выплаты долга Всемирному банку (1,77 млрд долл.). В феврале 2005 года Путин высказался за досрочное погашение внешнего долга РФ, составлявшего 115 млрд долл. В настоящий момент внешнего долга у России практически нет.

23 декабря 2004 года на пресс-конференции в Кремле Владимир Путин сделал заявление о том, что золотовалютные резервы приблизились на тот момент к отметке 120 млрд долл., что являлось «рекордным показателем не только за всю историю Российской Федерации, но и Советского Союза». Также было отмечено, что впервые объём золотовалютных резервов превысил объём внешнего государственного долга.

К 2005 году в России сохранялась система льгот малоимущим слоям населения, главной из которых являлся бесплатный проезд в общественном транспорте для пенсионеров и военных. В 2004 году государство решилось пойти на такой радикальный шаг, как на замену этой льготы, а также льгот на лекарства, денежной компенсацией. Объявление о предстоящей «монетизации льгот» вызвало в среде пенсионеров в 2004 году широкое недовольство, однако оно было фактически проигнорировано властями.

Практическое воплощение «монетизации льгот» в жизнь с января 2005 года вызвало широкомасштабные акции протеста, прокатившиеся практически по всей стране. Основной движущей силой протестов стали пенсионеры. Широкий размах протесты приняли в крупнейших городах. Произошло второе за всю историю президентства Владимира Путина падение его рейтинга (первое произошло после катастрофы подводной лодки «Курск»). Гибель подводной лодки вызвала критику не только в адрес самого президента, но и в адрес вооружённых сил РФ. 12 августа 2000 года на борту подлодки произошли взрывы, при которых погибло 118 человек. 23 человека выжили после взрыва и пробовали позвать на помощь. Спасателям не удалось вызволить матросов из затонувшей подлодки и они погибли. Официальные источники далеко не сразу сообщили о катастрофе. Спасательная операция началась лишь спустя сутки: 13 августа. Долгое время командование ВМФ отказывалось от иностранной помощи, уверяя, что в состоянии справиться своими силами.

Путин провёл несколько встреч с кабинетом министров, переложив ответственность на правительство и региональные власти. В январе Путин предложил провести индексацию пенсий не с 1 апреля, а с 1 марта как минимум на двести рублей. Он также дал поручение повысить денежное довольствие военнослужащим.

Другой многочисленной категорией льготников, зачастую пострадавшей от реформы, стали военные. Компенсации были рассчитаны таким образом, что военные, проживавшие далеко от места службы, понесли сильные финансовые потери, тем более заметные на фоне относительно небольших заработных плат. По данным опроса «Интерфакса», проведённым в начале 2005 года, 80 % военнослужащих выразили недовольство монетизацией льгот.

В течение 2005 года в ряде регионов денежные компенсации были повышены до устраивавшего пенсионеров уровня, и протесты постепенно утихли.

В 2005 году президент Путин объявил о реализации четырёх национальных проектов в социальной сфере и экономике (национальный проект «Здоровье», национальный проект «Образование», национальный проект «Жильё», национальный проект «Развитие АПК»). К достигнутым результатам относятся:

В рамках национального проекта «Образование»: своевременные выплаты классным руководителям, конкурсы инновационных школ и вузов, подключение регионов к финансированию.

В рамках национального проекта «Здравоохранение»: в медицинские учреждения поставлено 22 тыс. 652 единицы диагностического оборудования (на них проведено более миллиона диагностических исследований), поставлено 6 тыс. 723 новые машины (обновление санитарного автопарка на треть), сообщил Дмитрий Медведев. Зарплата врачей первого звена одновременно поднята на 10 000 р, что, как ожидается, повысит престижность их работы.

В январе 2008 года Владимир Путин заявил, что нацпроекты более эффективны, чем другие государственные программы. По его мнению, подобного результата удалось добиться благодаря концентрации административного и политического ресурса.

1. Выделите приведенные в тексте положительные итоги и процессы в социально-экономической сфере.
2. Укажите, какие причины благоприятного экономического развития указывают авторы.

Материалы диспутов, конференций

Тема 5.2 Религии в культурах мира. Диспут «Влияние религии на интеграцию и дезинтеграцию народов»

Вопросы к диспуту:

1. Какие основные современные религиозные конфессии провоцируют конфликты? Их цель?
2. Межрелигиозные и межконфессиональные отношения – всегда конфликт?
3. Какие на ваш взгляд есть универсальные способы международной интеграции?

Практическое занятие №9. Учебная конференция «Сохранение традиционных нравственных ценностей и индивидуальных свобод человека – основа развития культуры в РФ»

Темы докладов:

1. Основные направления государственной политики в области сохранения культурных и нравственных ценностей, укрепления единства российского народа
2. Сохранение национальных культурных ценностей в России
3. Религия в современной России
4. Свобода совести в России

Контрольные занятия**Контрольное занятие №1. Учебная конференция «Основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX - XXI вв.)»****Темы выступлений:**

1. В.И.Вернадский: осмысление глобальных проблем человечества
2. Возникновение и развитие «устойчиво-безопасного развития» мировой цивилизации
3. Глобальные противоречия «Север-Юг» и «Восток-Запад».
4. Современное состояние мира – «новый мировой беспорядок»
5. «Холодная война» на рубеже веков

Контрольное занятие №2. Мозговая атака «Общество XXI века: проблемы и пути их решения»**Вопросы к мозговой атаке:**

1. Анализ общества XXI века
2. Проблемы общества текущего столетия
3. Решение проблем общества XXI века
4. Место и роль инноваций и инвестиций в области физической культуры и спорта России
5. Значение современного российского законодательства в области физической культуры и спорта
6. Проблема инвестирования в сферу физической культуры и спорта и пути ее преодоления

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)**Тестовые задания**

1. Расположите в хронологической последовательности исторические события. Запишите цифры, которыми обозначены исторические события, в правильной последовательности в таблицу.

- 1) воссоединение Крыма с Россией
- 2) начало либерализации цен
- 3) начало реализации четырёх приоритетных Национальных проектов
- 4) принята Декларация о государственном суверенитете России

4	2	3	1
---	---	---	---

2. Установите соответствие между событиями и годами: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.

События	Годы
А) создание федеральных округов	1) 1998
Б) зимняя Олимпиада в Сочи	2) 2012
В) финансовый кризис в России — дефолт	3) 2014
Г) избрание Д.А. Медведева Президентом РФ	4) 2000
	5) 1994
	6) 2008

А	Б	В	Г
4	3	1	6

3. К причинам проведения административной реформы (разделение страны на федеральные округа) относится...

- 1) четкое разделение полномочий между центром и субъектами; создание вертикали власти
- 2) подготовка к созданию унитарного государства
- 3) укрепление международного статуса России
- 4) возврат к командно-административной системе руководства

4. Ниже приведён перечень терминов. Все они, за исключением двух, относятся ко второй половине XX в. Найдите и запишите термины, относящиеся к другому историческому периоду.

- 1) Ускорение
- 2) гласность
- 3) раскулачивание
- 4) коллективизация
- 5) период разрядки
- 6) дефолт

3	4
---	---

5. Напишите пропущенное словосочетание.

Территории бывших союзных республик с 1992 г. стали называть _____.
ближнее зарубежье

6. Установите соответствие между политическим деятелями и политическими партиями.

Политические деятели

- 1) Г. А. Явлинский
- 2) В. В. Жириновский
- 3) С. М. Миронов
- 4) Г. А. Зюганов

Политические организации

- А) «Отечество — Вся Россия»
- Б) КПРФ
- В) «Справедливая Россия»
- Г) «Яблоко»
- Д) ЛДПР

1	2	3	4
Г	Д	В	Б

7. Какие три характерные черты социально-экономического развития России относятся к 1994—1998 гг. Соответствующие цифры запишите в ответ.

- 1) рост преступности и криминализация экономики
- 2) возврат к командно-административной системе руководства экономикой
- 3) рост внутреннего и внешнего долга РФ
- 4) уменьшение внутренних и внешних долгов страны
- 5) выход России на одно из первых мест в мире по уровню потребления
- 6) массовый уход от уплаты налогов, перевод капиталов за границу

1	3	6
---	---	---

8. Прочитайте высказывание папы Иоанна Павла II и определите о ком идёт речь.

«Его заслуга в том, что он не пытался силой задержать освобождение народов Восточной Европы и процессы в собственной стране. Этот деятель был искренен и ясно видел положение, и не его вина, что судьба не дала ему иного выбора, кроме развала и хаоса».

Ответ: _____

Горбачев

9. Не является субъектом Российской Федерации...

- 1) Республика Татарстан;
- 2) Республика Узбекистан;
- 3) Республика Дагестан;
- 4) Республика Северная Осетия.

10. Российско-чеченский конфликт возник из-за:

- 1) провозглашение независимой Чеченской республики Ичкерия;
- 2) решения чеченского руководства о вступлении в НАТО;
- 3) провозглашения Чечено-Ингушской Республики;
- 4) отказа руководства РФ от переговоров с Чеченской республикой.

11. «Ваучерами» в России кон. XX века называли...

- 1) стремительно обесценивающиеся деньги
 - 2) неофициальные промтоварные рынки
 - 3) *приватизационные чеки*
 - 4) акции приватизируемых предприятий
- 12.** Российское правительство в 1992 г. фактически возглавлял...
- 1) М.И. Касьянов
 - 2) Г.И. Янаев
 - 3) В.С. Павлов
 - 4) *Е.Т. Гайдар*
- 13.** Экономические реформы начала 1990-х гг. в России называют...
- 1) «административно-командная система»
 - 2) «новой экономической политикой»
 - 3) «экономической стабилизацией»
 - 4) *«шоковой терапией»*
- 14.** Что является высшим непосредственным выражением власти народа по Конституции РФ?
- 1) голосование
 - 2) свободные выборы
 - 3) референдум
 - 4) *референдум и свободные выборы*
- 15.** Правовой характер российского государства означает...
- 1) отделение государственных и муниципальных школ от церкви
 - 2) отсутствие государственной идеологии
 - 3) *верховенство правовых законов*
 - 4) право каждого человека исповедовать любую религию
- 16.** Высшая законодательная власть в РФ принадлежит
- 1) *Федеральному собранию*
 - 2) Верховному Суду
 - 3) Правительству
 - 4) Президенту
- 17.** Председатель Правительства Российской Федерации назначается...
- 1) Правительством РФ с согласия Государственной Думы
 - 2) *Президентом РФ с согласия Государственной Думы*
 - 3) Референдумом
 - 4) Советом Федерации
- 18.** По итогам российской войсковой операции вручалась медаль «Участнику марш-броска 12 июня 1999 г.» Укажите конечный пункт этого знаменитого марш-броска:
- 1) Белград (Сербия)
 - 2) Цумадинский район (республика Дагестан)
 - 3) Тузла (Босния)
 - 4) *Приштина (автономный край Косово)*
- 19.** Обострение проблемы национальной безопасности постсоветской России связано с
- 1) вступлением России в ЕС
 - 2) *расширением НАТО на восток*
 - 3) подписанием Устава СНГ
 - 4) включение России в совещание ведущих стран мира — образование «Большой восьмёрки».
- 20.** Международная опасность, объединившая Россию и США в 2001г.:
- 1) угроза мирового голода
 - 2) *международный терроризм*
 - 3) нарастание мирового экономического кризиса
 - 4) загрязнение окружающей среды
- 21.** «Северный поток»:
- 1) направление торговли РФ с Западом
 - 2) название армейской операции НАТО
 - 3) новое название Северного сияния
 - 4) *газопровод, напрямую транспортирующий газ из РФ в Западную Европу через Германию минуя Украину*
- 22.** Соотнесите фамилии представителей науки и культуры и факты их деятельности.

1. Д.С.Лихачёв	А. Историк, филолог; написал труды по истории древнерусской литературы и культуры; занимался просветительской деятельностью
2. В.Листьев	Б. Советский и российский телеведущий и тележурналист, один из основателей телекомпании ВИД
3. А.Шнитке	В. Советский и российский композитор, представитель музыкального авангарда, автор музыки к балетам "Жёлтый звук", "Пер Гюнт"
4. В Цой	Г. Советский рок-музыкант, основатель и лидер рок-группы «Кино»
	Д. Режиссёр, создатель фильма «Покаяние»

1	2	3	4
А	Б	В	Г

23. Какие три понятия характеризуют постсоветский период развития нашей страны? Обведите соответствующие цифры и запишите их в таблицу.

- 1) парламентаризм 4) приватизация
 2) акционирование 5) эвакуация
 3) тоталитаризм 6) стагнация

1	2	4
---	---	---

24. Какие три черты характеризуют период президентства В.В. Путина в России? Запишите соответствующие цифры в таблицу.

- 1) установление цензуры средств массовой информации
 2) укрепление позиций России на международной арене
 3) провозглашение курса на построение социалистического правового государства
 4) приоритетное развитие военной промышленности
 5) осуществление программы национальных проектов в области здравоохранения и образования
 6) привлечение иностранных инвестиций в российскую экономику

2	5	6
---	---	---

25. Рассмотрите изображение и выполните задание



Какие суждения, относящиеся к данному изображению, являются верными. Выберите два суждения из пяти предложенных. Запишите в таблицу цифры, под которыми они указаны

- 1) референдум, которому посвящён данный плакат, проходил в 2013 г.
 2) вскоре после референдума, которому посвящён данный плакат, в составе России появилось два новых субъекта
 3) все бюллетени, поданные в ходе данного референдума, были признаны действительными
 4) за воссоединение Крыма с Россией проголосовало абсолютное большинство участников референдума
 5) территория, на которой проходил референдум, во все годы существования СССР входила в состав УССР

2	4
---	---

26. Прочитайте данный отрывок и укажите название субъекта Российской Федерации, пропущенное в тексте.

Строительство новой Федерации осложнялось и ситуацией в отдельных регионах страны. Федеративный договор не подписала Республика _____ . Более того, вопреки протестам

федеральных властей в ноябре 1992 г. после референдума её Верховный Совет утвердил новую Конституцию, где Республика характеризовалась как «суверенное государство, субъект международного права, ассоциированное с Россией на основании Договора».

Ответ: Татарстан

27. Рассмотрите изображение и выполните задание



Какие суждения о данной денежной купюре являются верными? Выберите два суждения из пяти предложенных. Запишите в таблицу цифры, под которыми они указаны.

- 1) данная купюра выпущена в период президентства Б. Н. Ельцина
- 2) на купюре изображена башня Московского Кремля
- 3) данная купюра выпущена в период президентства В.В. Путина
- 4) купюры данного образца имели хождение в период существования СССР
- 5) на купюре изображён памятник затопленным кораблям в г. Севастополе

3	5
---	---

28. Установите соответствие между памятниками культуры и их авторами: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца и внесите в строку ответов выбранные цифры под соответствующими буквами.

Памятники культуры

- А) фильм «Утомленные солнцем»
- Б) монументальная скульптура «Маска скорби»
- В) картины «Мистерия XX века», «Вечная Россия»
- Г) роман «Generation «П»

Авторы

- 1) И. С. Глазунов
- 2) Э. И. Неизвестный
- 3) В. Л. Гинзбург
- 4) В. Пелевин
- 5) Н. С. Михалков
- 6) Г. Я. Перельман

А	Б	В	Г
5	2	1	4

29. Установите соответствие между процессами (явлениями, событиями) и фактами, относящимися к этим процессам (явлениям, событиям): к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца и внесите в строку ответов выбранные цифры под соответствующими буквами.

Процессы (явления, события)	Факты
А) распад СССР	1. увеличение срока полномочий Президента до 6 лет
Б) национальная политика Российского правительства в первой половине 1990-х гг.	2. подписание Федеративного договора
В) политическая реформа периода	3. создание Государственного совета РФ

президентства Д. А. Медведева	
Г) второй период президентства В. В. Путина (2004—2008)	4. уход в отставку М. С. Горбачёва
	5. введение порядка избрания всего состава Государственной думы только по партийным спискам
	6. создание Шанхайской организации сотрудничества

А	Б	В	Г
4	2	1	6

30. Определите исторического деятеля по представленной информации.

Информация	Исторический деятель
А. Государственный, политический и партийный деятель, действующий генеральный секретарь ЦК КПК, предложивший проект «Один пояс и один путь» как продолжение и развитие духа древнего Шёлкового пути	1) А. Лукашенко
Б. Современный физик. Нобелевская премия 2000г. за исследования полупроводников.	2) Си Цзиньпин
В. Президент дружественного России государства – западного соседа, партнера, участника всех интеграционных объединений, созданных по инициативе РФ	3) Р. Кадыров
Г. Глава национально – территориального образования, входящего в состав РФ, возглавивший Республику после гибели отца от рук террористов	4) Ж. Алферов

А	Б	В	Г
2	4	1	3

31. Признаком рыночной экономики в современной России является

- 1) государственное управление экономикой
- 2) рост управленческого аппарата
- 3) ослабление конкуренции производителей
- 4) существование разветвленной системы банков

32. Расположите в хронологической последовательности внешнеполитические события 1990-2000-х гг. Запишите цифры, которыми обозначены события, в правильной последовательности в таблицу.

- 1) признание Россией независимости Южной Осетии и Абхазии
- 2) натовские бомбардировки Югославии
- 3) грузинская агрессия против Южной Осетии
- 4) создание Содружества Независимых Государств

4	2	3	1
---	---	---	---

33. Для обеспечения взаимодействия государства с гражданским обществом в 2005 г. создается:

- 1) *Общественная палата*
- 2) Высший арбитражный суд
- 3) Государственный совет
- 4) Конституционный суд

34. Стратегическим партнером РФ в Азии и мире в настоящее время считается:

- 1) Бразилия
- 2) *Китай*
- 3) США
- 4) Япония

35. Стратегическим партнером РФ в БРИКС является:

- 1) США
- 2) Франция

3) Индия

4) Венесуэла

36. Для российской культуры 1990-х гг. характерно:

1) дистанцирование от европейской культуры

2) тесные культурные связи с зарубежными странами

3) полный отказ от наследия советской культуры

4) идеологизация культуры

37. О переходе России на инновационный путь развития в конце XX - начале XXI в. свидетельствует:

1) рост управленческого аппарата

2) увеличение экспорта нефти и газа

3) инвестирование наукоемких отраслей

4) создание агропромышленных комплексов

38. Россия имеет возможность влияния на глобализационные процессы, прежде всего, благодаря:

1) сотрудничеству в рамках СНГ

2) участию российской дипломатии во влиятельных международных организациях

3) развитым экономическим и политическим связям со странами ЕС

4) сотрудничеству в рамках НАТО

39. В рамках международного миротворчества, Россия выступает за:

1) приоритетную роль ООН и Совета безопасности ООН

2) отказ от практики миротворчества на международном уровне

3) приоритет региональных организаций

4) увеличение числа межрегиональных организаций

Рассмотрите карту и выполните задания.

40. Укажите год, когда была осуществлена операция грузинских войск, отраженная на карте . 2008

41. Укажите название территориальных образований, обозначенных на схеме цифрами «1» и «2», против которых была направлена операция грузинских войск.

1 - Южная Осетия

2 - Абхазия

42. Укажите название операции участия российских войск в данном конфликте.

Принуждение к миру



СГ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3-8 семестры		
Задания для стартовой диагностики	Оценка ответов обучающихся Оценка результатов тестирования	ОК 01 – ОК 09
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Задания по работе с текстом	Оценка выполненных заданий Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
Ролевая игра, разыгрывание ситуаций	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка ведения диалога по заданным критериям	ОК 04, ОК 05
Чтение, перевод, пересказ профессионально ориентированных текстов	Оценка выполненных заданий Экспертная оценка выполненного перевода	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 09 ПК 2.2 – ПК 2.4
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 05 ПК 1.1, ПК 1.6, ПК 2.2 – ПК 2.4, ПК 3.1
Контрольные занятия (контрольная работа, защита проектов)	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка выполненной работы по заданным критериям и показателям	ОК 01 – ОК 03, ОК 05 ПК 2.3
Промежуточная аттестация: 8 семестр		
Составление монологического высказывания на заданную тему	Оценка ведения монолога по заданным критериям	ОК 04, ОК 05
Чтение, перевод и обсуждение профессионально ориентированного текста	Оценка выполненных заданий Экспертная оценка выполненного перевода Оценка ведения диалога по заданным критериям	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1, ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4, ПК 3.1

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Test. Underline the answer which best answers the question or fits the space.

- 0 Where are you from?
A I'm Russia. **B I'm from Russia.** C Russian. D I'm Russian.
- 1 How old are you?
A I have 16. **B I am 16.** C I have 16 years. D I am 16 years.
- 2 Are you having a nice time?
A Yes, I'm nice. **B Yes, I'm having it.** C Yes, I am. D Yes, it is.
- 3 Could you pass the salt please?
A Over there. **B I don't know.** C Help yourself. D Here you are.
- 4 Yesterday I went _____ bus to the National Museum.
A on **B in** C by D with
- 5 Sue and Mike _____ to go camping.
A wanted **B said** C made D talked
- 6 Who's calling, please?
A Just a moment. **B It's David Parker.** C I'll call you back. D Speaking.
- 7 They were _____ after the long journey, so they went to bed.
A hungry **B hot** C lazy D tired
- 8 Can you tell me the _____ to the bus station?
A road **B way** C direction D street
- 9 _____ you remember to buy some milk?
A Have **B Do** C Should D Did
- 10 - Don't forget to put the rubbish out.
- I've _____ done it!
A yet **B still** C already D even
- 11 You don't need to bring _____ to eat.
A some **B a food** C many D anything
- 12 What about going to the cinema?
A Good idea! **B Twice a month.** C It's *Star Wars*. D I think so.
- 13 - What would you like, Sue?
- I'd like the same _____ Michael please.
A that **B as** C for D had
- 14 _____ people know the answer to that question.
A Few **B Little** C Least D A little
- 15 It's not _____ to walk home by yourself in the dark.
A sure **B certain** C safe D problem
- 16 _____ sure all the windows are locked.
A Take **B Have** C Wait D Make
- 17 I'll go and _____ if I can find him.
A see **B look** C try D tell
- 18 What's the difference _____ football and rugby?
A from **B with** C for D between
- 19 My car needs _____ .
A repairing **B to repair** C to be repair D repair
- 20 Tim was too _____ to ask Monika for a dance.
A worried **B shy** C selfish D polite
- 21 I haven't had so much fun _____ I was a young boy!
A when **B for** C during D since
- 22 Sorry, I don't know _____ you're talking about.
A that **B what** C which D why
- 23 I'm afraid you _____ smoke in here.
A could not **B don't have to** C are not allowed to D can't be
- 24 Everyone wanted to go out _____ John.
A apart **B unless** C however D except

- 25 Honestly! I saw a ghost! I'm not _____ it up!
A having **B** laughing **C** making **D** joking
- 26 Eat everything up! I don't want to see anything _____ on your plate!
A left **B** missing **C** put **D** staying
- 27 Take the A20 _____ the roundabout, then turn left.
A right **B** as far as **C** along **D** heading north
- 28 I really hope you can find a _____ to this problem.
A result **B** way **C** conclusion **D** solution
- 29 Could you watch my bag while I go and get a cup of tea?
A Of course! **B** Never mind. **C** If you don't mind. **D** It doesn't matter.
- 30 In my country, it is _____ the law to watch an X-rated film if you are under eighteen.
A under **B** against **C** over **D** beyond
- 31 Rebecca had to _____ the invitation, as she was busy studying for her exams.
A take off **B** put back **C** turn down **D** get away
- 32 Police _____ that a terrorist group might be behind the kidnapping.
A suppose **B** fancy **C** suspect **D** accuse
- 33 When Christopher smiles, he _____ me of his grandfather.
A remembers **B** recalls **C** rethinks **D** reminds
- 34 The wonderful smell of freshly _____ coffee hit us as we entered the store.
A crushed **B** smashed **C** ground **D** pressed
- 35 Mike's dad wouldn't _____ him go to school with a red streak in his hair.
A allow **B** permit **C** accept **D** let
- 36 If only I _____ made that phone call!
A wasn't **B** didn't **C** hadn't **D** haven't
- 37 I like Mary for her friendly smile and her _____ of humour.
A sense **B** manner **C** way **D** impression
- 38 These shoes are very _____ for walking in the mountains.
A practical **B** functional **C** realistic **D** active
- 39 _____ of the credit for our success has to go to the Chairman, Peter Lewis.
A Several **B** Much **C** Enough **D** Sufficient
- 40 We were surprised that over 500 people _____ for the job.
A wrote **B** applied **C** enquired **D** requested
- 41 The children watched in excitement as she _____ a match and lit the candles.
A scratched **B** struck **C** rubbed **D** scraped
- 42 Sorry about Kate's strange behaviour, but she's just not used to _____ lots of people around her.
A had **B** have **C** having **D** has
- 43 Ivan kept running very hard _____ none of the other runners could possibly catch him.
A even though **B** however **C** despite **D** as
- 44 'I did this painting all _____ my own, Dad,' said Milly.
A by **B** with **C** for **D** on
- 45 You _____ better check all the details are correct before we send it off.
A would **B** had **C** should **D** did
- 46 This game is _____ to be for five year-olds, but I think a two year-old could do it!
A expected **B** required **C** obliged **D** supposed
- 47 Just put this powder down, and it should _____ any more ants from getting in.
A prevent **B** avoid **C** refuse **D** forbid
- 48 When Jonie _____ to do something, you can be sure she'll do it, and do it well.
A gets on **B** takes up **C** sets out **D** brings about
- 49 _____ we get to the top of this hill, the path gets much easier.
A At the time **B** Eventually **C** Once **D** Finally
- 50 Fifty-seven? No, that _____ be the right answer!
A can't **B** mustn't **C** wouldn't **D** needn't
- 51 _____ happens, I'll always be there for you!
A However **B** What **C** Whatever **D** No matter
- 52 Can you _____ to it that no one uses this entrance?
A see **B** deal **C** ensure **D** get

- 53 A _____ debate ensued, with neither side prepared to give way to the other.
A warm B heated C hot D boiling
- 54 I've drunk milk every _____ day of my life, and it's never done me any harm!
A particular B individual C single D one
- 55 The version of the film I saw had been _____ censored.
A strongly B deeply C great D heavily
- 56 He promised to phone me at nine o'clock exactly, and he was as _____ as his word.
A true B good C right D honest
- 57 There has been so much media _____ of the wedding that I'm completely fed up with it.
A circulation B attention C broadcasting D coverage
- 58 If I were you I would _____ clear of the area around the station late at night.
A stick B steer C stop D stand
- 59 Turning back now is out of the _____ .
A agenda B matter C question D possibility
- 60 Joe's fear of enclosed spaces _____ from a bad experience he had when he was a child.
A stems B leads C starts D flows

Эталоны ответов

1	B	11	D	21	D	31	C	41	B	51	C
2	C	12	A	22	B	32	C	42	C	52	A
3	D	13	B	23	C	33	D	43	A	53	B
4	C	14	A	24	D	34	C	44	D	54	C
5	A	15	C	25	C	35	D	45	B	55	D
6	B	16	D	26	A	36	C	46	D	56	B
7	D	17	A	27	B	37	A	47	A	57	D
8	B	18	D	28	D	38	A	48	C	58	B
9	D	19	A	29	A	39	B	49	C	59	C
10	C	20	B	30	B	40	B	50	A	60	A

Interpretation of marks

1–15 Elementary Language Practice

16–30 Intermediate Language Practice

31–45 First Certificate Language Practice

46–60 Advanced Language Practice

2. Answer the questions

1. What kinds of sport is your family interested in?
2. What sport events do you usually watch?
3. Do you prefer team or individual sports? Why?
4. Do you think sports makes you healthy? Why? Why not?
5. What are the most popular sports in Russia?
6. What are traditional British kinds of sports?
7. What sports are popular in Britain?
8. What sports are popular in America?
9. What sports are popular in Russia?
10. Do you think that professional sport is dangerous? Why?
11. Do you do something to keep fit?
12. Are you for or against sport?
13. What do you think about extreme sports like rock climbing or white-water rafting?
14. What are the advantages and disadvantages of taking part in sport and watching it on TV?
15. Do you feel unhappy when you lose?

Тестовые задания

Раздел 1. Российская Федерация и её города

TEST 1. The Russian Federation. Moscow.

1. **Russia is _____ largest country in area.**

- a) world's
- b) the world's**
- c) the worlds'
- d) a world's

2. **_____ Russian Federation is situated in _____ Europe and in Asia.**

- a) A, —
- b) —, an
- c) The, —**
- d) —, the

3. **What countries do not border Russia?**

- a) Latvia, Poland, Lithuania
- b) Finland, China, Ukraine
- c) Kazakhstan, Mongolia, Norway
- d) France, Germany, Spain**

4. **The head of the government is the _____.**

- a) President
- b) Prime Minister**
- c) State Duma
- d) Federal Assembly

5. **Moscow _____ in 1147.**

- a) was founded**
- b) is founded
- c) was found
- d) founded

6. **_____ different climatic zones in our country.**

- a) There is
- b) This is
- c) There are**
- d) It is

7. **Decide which word is the odd one out in each of the following groups of words.**

- a) lowland, grassland, **motherland**, highland
- b) the Bolshoi Theatre, **the Hermitage**, the Tretyakov Art Gallery, the Kremlin
- c) city, **nationality**, region, town
- d) Black Sea, Mediterranean Sea, **Lake Baikal**, Baltic Sea

8. **Moscow was rebuilt, _____ it was destroyed by fire.**

- a) so
- b) therefore
- c) because**
- d) if

9. **When was the current Russian flag adopted?**

- a) 1991**

- b) 1995
- c) 2001
- d) 1890

10. Decide which of the following sentences are true or false.

- 1) Russia borders many countries.
- 2) Red Square is the heart of Moscow.
- 3) The area of Russia is not large.**
- 4) Moscow is a political centre where the government of our country works.
- 5) The capital of Russia was ruined during the Tartar invasion in the 12th century.

11. The _____ power is realized by the Federal Assembly.

- a) executive
- b) judicial
- c) legislative**
- d) federal

12. The Upper Chamber of the Federal Assembly is called the _____ of Federation.

- a) Duma
- b) Council**
- c) Court
- d) State

TEST 2. The Russian Federation. Moscow.

1. Most of _____ people are ethnic Russians.

- a) Russia's
- b) Russia
- c) Russian**
- d) Russian's

2. Moscow is _____ capital of _____ Russia, our Motherland.

- a) the, the
- b) a, —
- c) —, —
- d) the, —**

3. What countries does Russia border?

- a) Sweden, Denmark, Belgium
- b) Romania, Austria, Slovakia
- c) Finland, Poland, China**
- d) France, Germany, Spain

4. The head of the state is the _____.

- a) President**
- b) Prime Minister
- c) State Duma
- d) Federal Assembly

5. The Napoleon army in 1812 _____ Moscow by fire.

- a) was destroyed
- b) is destroyed
- c) was destroy
- d) destroyed**

6. In the north, _____ very cold.

- a) there is

- b) this is
- c) there are
- d) it is

7. Decide which word is the odd one out in each of the following groups of words.

- a) the Volga, the Lena, **Lake Baikal**, the Ob
- b) town, region, city, **nationality**
- c) **the Hermitage**, the Bolshoi Theatre, the Kremlin, the Tretyakov Art Gallery
- d) **motherland**, lowland, highland, grassland

8. The Russian Federation is situated _____ two plains.

- a) **between**
- b) on
- c) in
- d) of

9. When was the current Russian flag adopted?

- a) 2001
- b) 1995
- c) **1991**
- d) 1890

10. Decide which of the following sentences are true or false.

- 1) The another symbol of Russia is a three-headed eagle. **False**
- 2) MSU is named after Lomonosov. **True**
- 3) Russia has abundant natural resources. **True**
- 4) The capital of our country doesn't attract tourists from all over the world. **False**
- 5) The surface of Russia is not various. **False**

11. The _____ branch of the Federal Government is represented by the Constitutional Court, the Supreme Court and regional courts.

- a) executive
- b) judicial
- c) **legislative**
- d) federal

12. The state _____ is the Lower Chamber of the Federal Assembly.

- a) **Duma**
- b) Council
- c) Court
- d) Power

Раздел 2. Страны изучаемого языка

Тема 2.4 Интересные факты о Великобритании. Университеты Великобритании

Task 1. Study the information below and complete the sentences with the appropriate forms.

To educate /'edju:keit/

-tion – education /'edju'keiʃn/

-alist – educationalist

-or – educator

-al – educational

-ive – educative

-ly – educationally

1. Nowadays many _____ institutions are opened everywhere in Russia.
2. The secondary _____ is compulsory for everybody.
3. Modern _____ system does not require _____, because the students must be able to implement their knowledge in everyday practice.

4. Some lectures are of _____ character.
5. Some teaching methods are _____ wrong.

Task 2. Study the information below and choose the appropriate verb (change the form of the verb if necessary). Sometimes more than one option is possible.

To educate – тренировать ум, обучать в школе или университете.

To teach – показывать кому-либо последовательность действий для последующего самостоятельного их выполнения; обеспечивать информацией об определенном предмете; преподавать в качестве заработка.

To train – инструктировать и показывать на практике с целью освоения навыка или квалификации.

To instruct – обучать навыку.

1. She was _____ in France.
2. She _____ Scottish dancing.
3. The staff need more _____ in how to use computers.
4. She _____ the trainee nurse in giving injections.
5. The function of our universities is not just _____.
6. She _____ at our local school.
7. The dogs are _____ to guard the house from the intruders.
8. He _____ advanced students English.

Task 3. Read the new words, learn them and their equivalents by heart.

to date back	/deɪt bæk/	to be founded	основываться, датироваться
to admit	/əd'mɪt/	to accept	принимать, зачислять
to be equal	/'ɪkwəl/	to be on the same level	равный
to elect	/i'lekt/	to choose	избирать
distinguished scholars	/dɪs'tɪŋgwɪft 'skoləz/	outstanding scientists	выдающиеся ученые
a graduate	/'grædʒuɪt/	a student who finishes the University	выпускник
to graduate	/'grædʒueɪt/	to finish the University	заканчивать университет
attendance	/ə'tendəns/	visit	посещаемость
compulsory	/kəm'pʌlsəri/	necessary	необходимый, обязательный
an undergraduate	/'ʌndə'grædʒuɪt/	a student of the 1 st , 2 nd year	студент младших курсов
a postgraduate	/'pɒst'grædʒuɪt/	an aspirant	аспирант
a tutorial	/tju:'to:riəl/	a consultation	консультация преподавателя
a tutor	/'tju:tə/	a teacher – consultant	преподаватель-консультант
society	/sə'saiəti/	a club,	общество

meeting

Task 4. Translate the words from Russian into English without looking at the table.

Преподаватель-консультант

Выдающиеся ученые

Принимать

Основываться

Выпускник

Консультация

Посещаемость

Необходимый

Студент младших курсов

Общество

Аспирант

Избирать

Равный

Task 5. Complete the sentences with the words from the previous task.

1. The attendance at the University is _____ for each student.
2. A lot of students _____ from the University each year.
3. Each student has got _____.
4. The chance to get into the University is _____ for everybody.
5. Many _____ work at the Universities of Great Britain.
6. The students can't _____ the dean of the faculty.
7. As a rule _____ has got 5-6 students to work with.
8. There are a lot of _____ at the University: drama club, students' club and others.
9. Only the bright students can become _____.
10. The _____ get acquainted with the student life.
11. After _____ the University a student is given a diploma.
12. Many years ago women were not _____ at the Universities.
13. Oxford and Cambridge are very old: they _____ to the 12th century.

Task 6. Match the words/phrases.

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. To graduate | 1. Outstanding scientists |
| 2. An undergraduate | 2. A club, meeting |
| 3. Distinguished scholars | 3. A teacher-consultant |
| 4. Society | 4. A student who finishes the University |
| 5. A tutor | 5. An aspirant |
| 6. A graduate | 6. To choose |
| 7. To admit | 7. To finish the University |
| 8. A postgraduate | 8. Necessary |
| 9. Compulsory | 9. To accept |
| 10. To elect | 10. A student of the 1 st , 2 nd year |

Task 7. Replace the underlined words and phrases with their equivalents.

1. Many outstanding scientists give lectures and consultations to the students of the 1st and 2nd year.
2. Not all students who finish the University want to continue their education and become aspirants.
3. Both men and women are accepted at Perm State University.
4. The visit of students' clubs isn't necessary, but it makes students' life more interesting.
5. Every teacher provides consultations before the exams.

Task 8. Read the text and underline the examples of the Passive Voice.

Oxford university

Oxford and Cambridge are the two oldest Universities in England. They date back to the 13th century. Until the 19th century Oxford and Cambridge were the only universities in England, and there was no place for girls. Now they admit men and women.

Oxford University is a federation of independent colleges: Oxford has 23 ordinary colleges for men, 5 for women. All these are equal institutions. In order to become a member of the University a student must

first be accepted as a member of a college. Most colleges were founded before 1600, and the oldest three – before 1300. The colleges elect their teachers and heads.

The University has laboratories, libraries and museums, which the students use in their studies. The interested student, during the three year course, can be sure of an opportunity of hearing every political leader in Britain and several of the world's most distinguished scholars, if he can find the time. Oxford University is famous for the following fact: every Prime Minister from 1945 to 1974 was an Oxford graduate.

Attendance at University lectures is not compulsory, and no records of attendance are kept. A course is selected by an undergraduate independently. The choice depends on the undergraduate's interest.

Undergraduates are provided with tutorials. A tutorial is a weekly meeting of a student with his tutor. A tutor is a teacher of a college. He is an expert in a certain subject. The student's work is planned and checked by the tutor. Each student goes to his tutor's room for an hour every week to read out an essay which he and his tutor then discuss. Nowadays, with the increased number of students, it is quite usual for two or more students to attend a tutorial together.

At Oxford there are dozens of students' societies: dramatic societies, language clubs, musical societies, boxing clubs and so on. In Oxford there are many annual inter-college competitions in many sports and some traditional competitions with Cambridge. The focal point of the season for the University clubs is the fixture against Cambridge in which men and women undergraduates take part. The rivalry between the two Universities at sport is a part of national life, and in particular the Boat Race, which is held near London at the end of March each year, is one of the great British events of the year.

Task 9. Decide whether the sentences are true or false.

1. Oxford University is an old university. True/False
2. Oxford University has 23 colleges for men and women. True/False
3. Attendance at lectures is not compulsory. True/False
4. A tutorial is a meeting with the tutor. True/False
5. At Oxford there are not many societies. True/False

Task 10. Match the English sentences with their Russian equivalents.

1. A student has been told to go to his tutorials three times a week.
2. A tutor has told a student to visit the tutorials three times a week.
3. The attendance is compulsory.
4. The graduates may not attend the lectures.
5. Students' societies are organized in every Institution.
6. There are a lot of students' clubs in Great Britain.
7. Oxford and Cambridge were founded in the 13th century.
8. Many distinguished scholars graduated from Oxford and Cambridge.
9. It is a tradition that teachers and heads are elected by the college.
10. It is not a bad idea that the students elect their teachers and heads.
 1. Студенческие общества организуются в каждом учебном заведении.
 2. Посещение обязательно.
 3. Многие выдающиеся ученые закончили Оксфорд и Кембридж.
 4. Студенты старших курсов могут не посещать лекций.
 5. В Великобритании существует много студенческих клубов.
 6. Студенту сказали посещать консультации три раза в неделю.
 7. Преподаватель сказал студенту посещать консультации три раза в неделю.
 8. Оксфорд и Кембридж были основаны в 13 веке.
 9. Не так уж это и плохо, что студенты выбирают преподавателей и заведующих.
 10. Существует традиция, что преподавателей и заведующих избирает колледж.

Task 11. Make sure you know the pronunciation of these words.

Bachelor of Arts /'bæt ʃələgəv 'a:ts/

St. Andrews /snt'ændru:z/

Aberdeen /'æbə'di:n/

Sheffield /'ʃefi:ld/

Sussex /'sasiks/

York /jo:k/

East Anglia /i:st 'æŋgliə/

Task 12. Find the answers to the questions below from the suggested text.

- What institutions of higher education in Britain do you know?
- What degrees can a student get after studying at the University?

- What are “concrete and glass” universities?
- Who is the Open University for?

Life at College and University

The academic year in British universities, Polytechnics, Colleges of Education is divided into three terms, which usually run from the beginning of October to the middle of December, from the middle of January to the end of March, and from the middle of April to the end of June or the beginning of July.

There are 46 universities in Britain. The oldest and the best known universities are located in Oxford, Cambridge, London, Leeds, Manchester, Liverpool, Edinburgh, Southampton, Cardiff, Bristol, Birmingham.

English universities greatly differ from each other. They differ in date of foundation, size, history, tradition, general organization, methods of instruction, way of student life.

After three years of study a university graduate will leave with the Degree of Bachelor of Arts, Science, Engineering, Medicine, etc. Later he may continue to take a Master’s Degree and then a Doctor’s Degree. Research is an important feature of university work.

The two intellectual eyes of Britain – Oxford and Cambridge - date from the 12th and 13th centuries.

The Scottish universities of St.Andrews, Glasgow, Aberdeen and Edinburgh date from the 15th and 16th centuries.

In the 19th and the early part of the 20th century the so-called Redbrick universities were founded. These include London, Manchester, Leeds, Sheffield, and Birmingham. During the late sixties and early seventies some 20 ‘new’ universities were set up. Sometimes they are called ‘concrete and glass’ universities. Among them there are the universities of Sussex, York, East Anglia and some others.

During these years the Government set up thirty Polytechnics. The Polytechnics, like the universities, offer first and higher degrees. Some of them offer full-time and sandwich courses. Colleges of England provide two-year courses in teacher education or sometimes three years if the graduate specializes in some particular subject.

There is an interesting form of studies which is called the Open University. It is intended for people who study in their own free time and who ‘attend’ lectures by watching television and listening to the radio.

They keep in touch by phone and letter with their tutors and attend summer schools. The Open University students have no formal qualifications and would be unable to enter ordinary universities.

Task13. Translate the underlined sentences into Russian.

Task14. Complete the sentences with the right ending.

- The academic year in British institutions of higher education is divided into ...
 - two terms.
 - three terms.**
 - four terms.
- English universities are ...
 - very much alike.
 - partly different.
 - completely different.**
- The oldest universities are situated ...
 - in England.**
 - in Scotland.
 - in Wales.
- The newly built universities are called ...
 - Redbrick universities.
 - “concrete and glass” universities.**
 - “sand and ocean” universities
- The Polytechnics differ from the Universities because ...
 - the Polytechnics provide full-time courses.
 - the Polytechnics provide sandwich courses.**
 - the Polytechnics provide higher degrees.
- After finishing the Open University one wouldn’t be able ...
 - to have qualifications.
 - to get a highly-paid job.
 - to enter ordinary university.**

Task 15. Here you are provided with the way to retell the text. Study it very carefully, because you will need it later. The explanation is written in Russian for you to understand it.

Test “University of Great Britain”

Task 1. Choose the appropriate verb form.

Example: *Moscow Lomonosov University (knows, **is known**, have known) and worldwide famous.*

1. Every year the graduates of special high schools and colleges _____ (*are applied, apply, have been applied*) to the University because it _____ (*provide, provides, is provided*) an excellent education.
2. Postgraduates _____ (*carry on, carried on, are carried on*) research with the help of their supervisors.
3. In Russia, students of all specialities _____ (*are having, have, have had*) foreign languages on the curriculum as a compulsory subject.
4. The lecture hall _____ (*are packed, is packed, packs*) with students because the lectures are never boring.

Task 2. Rewrite the sentences with the Passive Voice.

Example: *They **are building** a new road around the city. – A new road **is being built** around the city.*

1. They will read this book next term.
2. They cancelled all flights because of fog.
3. Dan told me that somebody had attacked him in the street.
4. She will have translated the article by the end of the day.

Task 3. Replace the underlined words/phrases with their equivalents.

All students at the PSU, when they want to become aspirants, are at the same level, because their abilities are estimated by teachers only at the entrance exam.

PSU provides different supplies of audio and video developed by outstanding scientists and presented in different buildings of the PSU situated at the territory of the University. The advantage of these resources is amazing especially when students and aspirants prepare their scientific work.

Task 4. Translate the sentences into Russian.

Example: *The choice depends on the undergraduate’s interest. – Выбор зависит от интереса студента.*

1. In order to become a member of the University a student must first be accepted as a member of a college.
2. The interested student can be sure of opportunity of hearing every political leader in Britain.
3. With the increased number of students it’s quite usual for two or more students to attend a tutor together.
4. In Oxford there are many annual inter-college competitions.

Раздел 4. Спорт и физическая культура в нашей жизни

Sport in Great Britain

Вопрос 1

At English schools children learn how to play

- football
- golf
- **cricket**

Вопрос 2

There are all kinds of ... in England.

- **racing**
- tennis
- wrestling

Вопрос 3

The most famous boat race in England is between

- professional sportsmen from all over the world
- boat teams from London
- **students from Oxford and Cambridge**

Вопрос 4

The London Marathon...

- **is an international competition for professional runners only**
- can be called a charity event, street festival and a competition in one
- selects professional sportsmen

Вопрос 5

In a cricket team there are

- 5 players
- **11 players**
- 10 players

Вопрос 6

The British queen enjoyed...

- lawn tennis
- **golf**
- racing

Вопрос 7

Соотнесите слова и описания

1. The most popular English summer game, played on a green field, very slow and long by two teams of 11 players each. **cricket**
2. One of the most popular English games, played from late August until the beginning of May on a large green field with a round ball, by two teams of 11 players each. **soccer**
3. It is played with an egg-shaped ball, which may be carried and thrown, by two teams of 15 players each. **rugby**

Вопрос 8

Every football player dreams of playing at ...

- Wembley
- **Wimbledon**
- Lord's

Вопрос 9

The most popular form of hunting is

- fox-hunting
- **deer-hunting**
- duck-hunting

Вопрос 10

Some members of the royal family are active participants in the sports of ...

- **polo**
- show-jumping
- football

Sport in the USA

Вопрос 1

Which sport in America is the most popular?

Soccer and baseball

It depends on the meaning of "popular"

There are a lot

Вопрос 2

They concern the national sport

baseball

football

soccer

Вопрос 3

... is extremely popular in attracting crowds of spectators.

golf

football

cricket

Вопрос 4

The typical American baseball dates back long before ...

The World War I

The World War II

the Civil War

Вопрос 5

In baseball players receive ...

a fame

a salary

a pleasure

Вопрос 6

There are and each one represents an American city.

sixteen major teams

sixteen famous teams

thirteen major teams

Вопрос 7

The name of baseball national competition is ...

The World Series

The World Serious

The World Cup

Вопрос 8

The major ... belong to the colleges and universities

baseball teams

football players

football teams

Вопрос 9

What way does American football differ from European football?

American football is a sport played mainly with the hands

American football emphasizes the feet

American football is a funny game

Вопрос 10

Football players play with an oval ball using their hands

True

Partly true

False

Sport and the Olympic Games

1. Sport ... a great role in our life.

a) lose, b) plays, c) is.

2. Football is a... game.

a) team, b) single, c) pair.

3. People, who play a sport are... .

a) fans, b) coaches, c) players.

4. An important competition that decides which player or team is the best in a particular sport, game, etc. is

a) fencing;

b) championship;

c) javelin.

5. My friend ... judo.

a) goes, b) does, c) plays

6. The head of a team is

a) referee, b) captain, c) spectator.

7. In Portuguese – born footballer Ronaldo's full name is

a) Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro;

b) Рона́лдо Луи́с Назари́о де Лима;

c) Рона́лду де Ассис Морейра.

8. Football by Americans is called... .

a) soccer, b) football c) golf.

9. A federation of football clubs is called a football ...

a) union, b) league, c) team.

10. The boxer ... his opponent as hard as he could.

- a) knocked, b) punched, c) touched.
11. A figure skating team won, because they had been trained by such a good
a) coach, b) director, c) teacher.
12. Having lost the match, the ice hockey team travelled home in ... spirits.
a) cold, b) empty, c) low.
13. After their long period of training the footballers were in good ...
a) figure, b) style, c) shape.
14. A coach ... a team or a player.
a) follows, b) watches, c) trains.
15. The Olympic Games, the biggest international sports games, which unite people from all over the world, ... the symbol of peace and friendship.
a) came, b) be, c) became.
16. The Olympic Games ... every four years.
a) takes place, b) take place, c) took place.
17. The 1-st Olympic Games held in ...
a) Ancient Greece, b) France, c) Africa to please the ancient God Zeus in... a) 776, b)767, c) 677.
18. The official emblem of the Olympic Games is a colourful flag with ... interlinked rings.
a) 6, b) 5, c) 4.
19. Women ...to attend the Olympic Games in Ancient Greece.
a) were not allowed, b) were all allowed, c)did not allowed
20. The awards for winners of early games was... .
a) wreath from an olive tree, b) an olive tree, c) a gold cup.
21. The founder of the modern Olympic Games is ...
a)Spartacus, b)Heracles, c) Baron Pierre de Coubertin
and ... countries took place in the 1-st modern Olympic Games.
a) 300, b) 21, c) 30
22. Summer and Winter Olympic Games are held ...
a) separately, b) together, c) after one month.
23. The Winter Olympic Games have been hosted 4 times in...
a) The United States, b) France, c) Canada
24. In February I ...
a) watched, b) was watching, c) have been watching ... the
a) 22nd, b) 23rd, c) 88th Olympic Winter Games.
25. The 2014 Olympic Winter Games mascots were chosen by the country-wide elections conducted via social networks. Who gained the most votes?
a) the Snow Leopard, b) the Polar Bear, c) the White Rabbit
26. Where in 2018 will be taken place the next 23 rd Winter Olympics?
a) France; b) Korea; c) Germany.
27. In which Olympic Winter Games Russian sportsmen have won 33 medals?
a) The 20th in Torino (2006);
b) the 21st in Vancouver (2010);
c) the 22-nd in Sochi (2014);
28. How old is the skater Yulia Lipnitskaya that after the team competitions in figure skating became the youngest champion in the history of the Winter Olympics?
a) 14 years;
b) 15 years;
c) 16 years;
29. In the 22-nd Olympic Winter Games there were ... sets of medals for across 7 Olympic sports. a) 90, b) 98, c) 89
30. The host city of the 22-nd Winter Games Sochi is situated in ... region
a) Rostov, b) Krasnodar, c) Stavropol.
- 31.... countries took part in the Paralympic Winter Games in Sochi.
a) 45, b) 54, c) 98.
32. Which of these legendary Russian women lighted a fire at the opening of the Winter Olympic Games in Sochi?
a) Speed skater Lydia Skoblikov;
b) Cosmonaut Valentina Tereshkova;
c) Figure skater Irina Rodnina;

33. What dignity was the first medal of the Russian team at the Winter Olympics in Sochi in 2014?
a) Gold, b) Silver, c) Bronze.
34. Who won for the Russian Olympic team first «gold»?
a) Skaters, b) Skiers, c) Figure skaters.
35. In which discipline of snowboard triumphantly acted family of Russian athletes husband Vic Wild, who won the «gold», and his wife Alena Zavarzina, received the same day, «bronze»?
a) Halfpipe;
b) parallel giant slalom
c) The snowboard cross;
36. What place in the medal standings took the team of hosts of the 2014 Olympics?
a) first;
b) second;
c) third;
37. How has it been obtained the flame for the Paralympics torch in Sochi?
a) From the sun, collected through a system of lenses and reflectors.
b) From the Olympic torch from Sochi;
c) by friction;
38. Find the Russian equivalent of the proverb «Fit as a fiddle»
a) Здоров как бык;
b) Здоровье – лучшее богатство;
c) Богатство ничто без здоровья;
39. Find the Russian equivalent of the spoken English phrase «Took a hammering»
a) продули с треском;
b) мощный удар по воротам;
c) судью на мыло!
40. Whom belong the words «O Sport, you are Piece!» to?
a) Jean-Jacques Rousseau;
b) Baron Pierre de Coubertin;
c) Greek god Zeus.

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ:

- 1 – b) 2 — a), 3- c), 4- b, 5 — b), 6 — b), 7-a), 8 — a), 9 — b), 10 — b),
11- a), 12 –c), 13 — c), 14-c), 15 –c), 16 -b), 17-a),a), 18 – b), 19 –a), 20 -a),
21 – c), c), 22 –a), 23-a), 24 –a),a), 25 –a), 26 –b), 27-c), 28-b), 29-b), 30-b)
31 – a) 32 -c), 33–c), 34 –c), 35 – b), 36 – a), 37 – c), 38 – a), 39- a), 40-b).

Раздел 6. Различные виды спорта

National sport in the UK

I. Choose the correct answer for each question

1. At English schools children learn how to play
a) football
b) golf
c) cricket
2. There are all kinds of it in England
a) racing
b) tennis
c) wrestling
3. "That is not cricket" means
a) that's not polite
b) that's not fair
c) that's not clever
4. The most famous boat race in England is between
a) professional sportsmen from all over the world
b) boat teams from London
c) students from Oxford and Cambridge
5. The London Marathon
a) is an international competition for professional runners only

- b) can be called a charity event, street festival and a competition in one
 c) selects professional sportsmen.
6. The fun runners try to impress the public with
 a) **silly costumes**
 b) world records
 c) the high level of fitness.
7. Working-class sports in Great Britain are
 a) **wrestling, snooker, darts**
 b) wrestling, snooker, golf
 c) wrestling, snooker, horse-racing
8. In a cricket team there are
 a) 5 players
 b) **11 players**
 c) 10 players
9. The British queen enjoyed
 a) lawn tennis
 b) golf
 c) **racing**
10. The British
 a) don't care about sports
 b) **are crazy about sports**
 c) go in for sport time to time

II. Explain the word (what is it?)

1. Wimbledon-
2. Wembley-
3. Derby-

III. Match the word and the description

1. soccer	a) The most popular English summer game, played on a green field, very slow and long by two teams of 11 players each.
2. rugby	b) One of the most popular English games, played from late August until the beginning of May on a large green field with a round ball, by two teams of 11 players each.
3. cricket	c) It is played with an egg-shaped ball, which may be carried and thrown, by two teams of 15 players each.

Эталон ответа: 1b, 2c, 3a

Раздел 7. Спорт и здоровье

Test «Healthy food»

1. Find the inappropriate word.
 a) selenium, fluoride, carcinogen, iron, calcium, potassium;
 b) thickener, cholesterol, preservative, colouring, stabilizer, emulsifier;
 c) vitamin, mineral, fibre, fat, copper, carbohydrate.
2. Write 5 words to these groups:
 Minerals: _____, _____, _____, _____, _____
 Additives: _____, _____, _____, _____, _____
 Essential nutrients: _____, _____, _____, _____
3. Divide words into 2 groups: Minerals и Additives:
 colouring, thickener, chromium, preservatives, zinc, emulsifier, iodine, sodium, stabilizer, magnesium, copper, manganese.
4. Match the words with their definitions.

1) vegetable fat	a) соблюдать диету, не переедать
2) to fry smth in deep fat	b) (шутливо) повар
3) to live on one's own fat	c) низкокалорийный продукт
4) to be inclined to fat	d) туго набитый кошелек
5) to run to fat	e) полная кладовая

- 6) fat larder
- 7) fat purse
- 8) low calorie food
- 9) calorie mechanic
- 10) to watch one's calories

- f) полнеть, толстеть
- g) быть склонным к полноте
- h) жарить что-либо в кипящем жире
- l) жить на свои средства
- j) растительный жир

5. Read the text “**How Much Sugar Do We Eat?**”

Sugar is found in many different products such as soup, cereals, salad dressing, ketchup, peanut butter and baby foods. You will not always see the word "sugar" when you read food labels. You might see the names *sucrose*, *maltose*, *fructose* or *corn syrup* instead. All of these add up to the same ingredient — sugar!

Sugar gives you quick energy. However, this energy lasts only a short time. Soon you begin to feel tired and sluggish. The next time you want sugar, take a piece of fruit instead. You'll get the energy you need without any letdown afterwards.

Answer the questions:

- 1) In what products can sugar be found?
- 2) What are the other forms of sugar?
- 3) Does quick energy last a long time?
- 4) What can replace sugar?
- 5) Why is it better to take fruit instead of sugar?
6. Complete the sentences:
 1. The energy you get from sugar lasts ...
a) a long time; b) a short time; c) all day.
 2. Another word for sugar is ...
a) generic; b) sucrose; c) cereal.
 3. A healthful substitute for sugar is ...
4. a) corn syrup; b) cake; c) fruit.

Эталоны ответов

1.
 - a) carcinogen
 - b) cholesterol
 - c) copper

2.	Minerals:	Additives:	Essential nutrients:
	calcium	colouring	carbohydrate
	chromium	emulsifier	fat
	copper	preservatives	fibre
	iron	stabilizer	mineral
	selenium	thickener	vitamin

3.

Minerals:	Additives:
chromium	colouring
zinc	thickener
iodine	preservatives
sodium	emulsifier
magnesium	stabilizer
copper	
manganese	

4. 1j, 2 l, 3h, 4g, 5f, 6e, 7d, 8c, 9b, 10a.

5.
 - 1) Sugar is found in many different products such as soup, cereals, salad dressing, ketchup, peanut butter and baby foods.
 - 2) The other forms of sugar are *sucrose*, *maltose*, *fructose* or *corn syrup*.
 - 3) This energy lasts only a short time.

4) Sugar can replace a piece of fruit.

5) It's better to take fruit instead of sugar, because you'll get the energy you need without any letdown afterwards.

6. 1a, 2b, 3c.

Sport Medicine

- 1. During the posterior drawer test where is the pressure applied to the knee?
 - A. Medial side
 - B. Posterior side
 - **C. Anterior side**
 - D. None of the above
- 2. During the McMurray test what does the clicking sound indicate.
 - A. Instability in the ankle joint
 - **B. A tear of the meniscus**
 - C. Joint laxity of the leg being tested
 - D. A complete tear of the ACL
- 3. During the anterior drawer test what angle should the individual's leg be in.
 - A. 180 degrees
 - B. 65 degrees
 - C. 110 degrees
 - **D. 90 degrees**
- 4. A laceration is a
 - A. Region of injured tissue or skin in which blood capillaries have been ruptured
 - **B. A cut in the skin**
 - C. Type of broken bone
 - D. A ruptured muscle
- 5. The P in T.O.T.A.P.S stands for
 - A. Pressure
 - **B. Passive movement**
 - C. Participating test
 - D. Passive test
- 6. The inflammatory response lasts
 - A. 12 hours
 - B. 24 hours
 - C. 30 hours
 - **D. 72 hours**
- 7. A contusion is a
 - **A. Region of injured tissue or skin in which blood capillaries have been ruptured**
 - B. A cut in the skin
 - C. Type of broken bone
 - D. Ruptured muscle
- 8. The acronym R.I.C.E.R stands for
 - A. Rest, Ice, Contusion, Elevate, Referral
 - **B. Rest, Ice, Compression, Elevation, Referral**
 - C. Referral, Ice, Compression, Elevate, Rest
 - D. Recurrence, immersion, contusion, elevate, refer
- 9. A sprain occurs in a
 - **A. Ligament**
 - B. Tendon
 - C. Muscle
 - D. Bone
- 10. An indirect injury is
 - A. An injury that has occurred at the site of the impact/cause
 - **B. An injury that occurs at a referred site from the impact/cause**
 - C. A break in the bone
 - D. A tear in a muscle

Раздел 12. Образование, обучение, воспитание

Schools in Russia

1. Give English equivalents of the following words and phrases.

1. начальная школа -
2. основная школа —
3. старшая школа —
4. Единый государственный экзамен (ЕГЭ) —
5. каникулы —
6. одноклассники —
7. пойти в школу (начать обучение) —
8. делиться на 4 четверти/3 триместра —
9. учиться 5/6 дней в неделю —
10. двухнедельный перерыв на каникулы —
11. дальнейшее образование/обучение —
12. продолжать образование/обучение —
13. сдавать экзамен —
14. успешно сдать экзамен —
15. получить аттестат —
16. давать доступ к чему-либо —
17. хорошо развитая сеть школ —
18. работать под эгидой университета —

2. Fill in the suitable words from the box in this text.

junior, divided, teachers, start, terms, academic, breaks, primary, senior

School system in Russia

In Russia children (1) ----- school at the age of 6 to 7. Their first (2)----- year begins on the 1st of September. For the next 11 years of their lives September 1st will be a very special day for them — back to school, studies, meeting their classmates, getting acquainted with new (3) ----- and subjects. School in Russia is divided into (4)-----school (grades 1-4), (5) ----- secondary school (grades 5-9) and (6) ----- secondary school (grades 10-11). Kids study for 5 or 6 days a week in primary school and 6 days in junior and senior secondary school. In most of the Russian Federation the academic year is (7)---- - into 4 terms with one- or two-week (8)----- between them and longer summer holidays. Some schools use a trimester system which divides the academic year into three (9) -----.

School system in Russia and Great Britain

Вопрос 1

The academic year in Russia and Great Britain starts

- **on the first of September**
- on the twentieth of September
- on the second of September

Вопрос 2

In Russia children start school at

- the age of 5
- **the age of 6 or 7**
- the age of 10

Вопрос 3

When you leave senior secondary school you must take ... in Russia

- the Uniform State Examination
- the State Final Attestation
- **the GCSE**

Вопрос 4

In the Russian Federation the school year is divided into

- 2 terms
- 3 terms
- **4 terms**

Вопрос 5

What is the age of children who go to Primary School in Britain?

- 7
- **5**
- 8

Вопрос 6

What examination do students aged 16 take in GB?

- the Uniform State Examination
- the State Final Attestation
- **the General Certificate of Secondary Education exams**

Вопрос 7

The first lesson usually starts at ... o'clock.

- 9
- 7
- **8**

Вопрос 8

Junior school ends at the age of

- 11
- 15
- **13**

Вопрос 9

After leaving school British students can

- **only apply to a university**
- continue education at the same school or go to a college
- only apply to a college

Задания по работе с текстом

Раздел 1. Российская Федерация и её города

Russia

Russia is one of the largest countries in the world. It **occupies** about one-seventh part of dry land. It is situated in Europe and Asia. Its total area is over 17 million **square kilometers**.

The population of Russia is about 150 million people. 83 per cent of the population are Russians. 70 per cent of the population live in cities.

The country **is washed** by seas and oceans, by the Arctic Ocean in the north and the Pacific Ocean in the east. There are many rivers in Russia. **The largest rivers** are the Volga in Europe and the Yenisei and Ob in Asia. All rivers flow in the seas. **The deepest lakes** are the Baikal and Ladoga.

Russia has one-sixth of the **world's forests**. They **are concentrated** in the European north of the country, in Siberia and in **the Far East**.

There are different types of climate on the territory of the country. It is very cold in the North even in summer. The central part of the country has **mild climate**: winters are cold, springs and autumns are warm or cool, summers are hot and warm. In the South the temperature is usually **above zero** all year round, even in winter. Summer is really hot. The climate of Siberia is continental: summers are hot and dry, winters are very cold.

Some parts of our country **are covered** with **mountains and hills**. Here are three main **mountain chains** in Russia. The Caucasus is a range of mountains, which **extend** from the Black Sea to the Caspian Sea. The highest mountain is the Caucasus. The highest mountain in Caucasus is Mount Elbrus. The Urals extend from the Arctic Ocean to **the steppes**. This mountain chain **divides** the European and Asian parts of Russia. The Urals are famous for their **valuable minerals**. There are 150 **volcanoes** in Kamchatka, 30 of which are active.

The Russian Federation is very rich in mineral resources, such as **oil, natural gas, coal, iron, gold** and others.

Today Russia is one of the world's largest **grain** products and exporters. It produced 78 % of all its natural gas, 60 % of **steel**, 80 % of **timber** and 91 % of oil. So, today Russia becomes greatest **industrial country**.

Russia borders on fourteen countries including **the former republics** of the USSR, which are now independent states. Russia borders with Estonia, Latvia, Finland, Poland, China, Mongolia, Korea, Japan, Kazakhstan and so on.

Russia is a **parliamentary republic**. The Head of State is the President. **The legislative powers** are exercised by the Duma.

Today the state symbol of Russia is a **three coloured banner**. It has three horizontal stripes: white, blue and red. The white stripe symbolizes the earth, the blue one stands for the sky, and the red one symbolizes **liberty**. A new national emblem is a **two-headed eagle**.

Moscow is the capital of our country. It was founded in 1147. It is a wonderful city. There are many **sights** in Moscow. You can see many museums, art galleries, theatres, churches and monuments in our capital. People of our country are proud of **the Moscow Kremlin**. There are also many big beautiful cities in Russia.

A lot of holidays are celebrated in Russia. The New Year holiday is very popular, especially with children. There is a **firtree** in every house. The presents are supposed to be sent by **Father Frost** and the **Snow Maiden**.

The Russian Christmas is celebrated on the 7th of January. The holiday is connected with the wonderful birth of Jesus Christ as it is described in **the Holy Bible**.

Easter is a very popular holiday in Russia in **commemoration** of the resurrection of Jesus. Easter has no fixed date. People nowadays greet each other on the Easter day by the words "**Christ is risen!**" And the expected answer is "He is risen indeed!" People also paint eggs and give them to one another as a symbol of eternal life.

On February, 23, which is Day of **the Defenders of the Motherland Russia**, people honour those who are serving in the Armed Forces and those who have served in the past.

International Women's Day is celebrated every March, 8. On this day, women in Russia are presented with gifts and thanked for their work, love and **devotion**.

Every May, 9, Russia celebrates the Victory Day commemorating victory over **Nazi Germany**, while remembering those who fell in order to achieve it.

There are different **sporting societies and clubs** in Russia. Many of them take part in different **international tournaments** and are known all over the world. A great number of world records have been set by Russian sportsmen: weightlifters, tennis players, swimmers, figure skaters, high jumpers. Our sportsmen also participate in **the Olympic Games** and always win a lot of gold, silver and bronze medals.

1. Translate the words in bold.

2. Find the equivalents in the text:

1) Она занимает около 1/7 части суши. 2) 70 % населения живет в городах. 3) Северным ледовитым океаном на севере и Тихим океаном на востоке. 4) Все реки впадают в моря. 5) На юге температура обычно выше нуля, даже зимой. 6) Кавказ – горная цепь, которая простирается от Черного моря до Каспийского моря. 7) Эта горная цепь разделяет европейскую и азиатскую части России. 8) Российская федерация очень богата минеральными ресурсами такими, как: нефть, природный газ, уголь, железо, золото и другие. 9) крупный мировой производитель и экспортер зерна. 10) Она производит 78 % природного газа, 60 % стали, 80 % древесины и 91 % нефти. 11) Законодательная власть управляется Думой. 12) Белая полоса символизирует землю, голубая – небо, красная – свободу. 13) Можно увидеть много музеев, картинных галерей, театров, церквей и памятников в нашей столице. 14) Полагают, что подарки подарены Дедом морозом и Снегурочкой. 15) Праздник связан с чудесным рождением Христа, как описано в Библии. 16) Пасха – очень популярный праздник в России в память о воскрешении Христа. 17) Каждое 9 мая Россия празднует День победы в память о победе над фашистской Германией, вспоминая тех кто пал, чтобы достичь ее. 18) Большое количество мировых рекордов было поставлены русскими спортсменами: тяжелоатлетами, теннисистами, пловцами, фигуристами, прыгунами в высоту.

3. Complete the sentences and translate them.

1. Russia is one of ... 2. The population of Russia is 3. The largest rivers are 4. They are concentrated in ... 5. The central part of the country has ... 6. There are 150 volcanoes ... 7. Russia is a parliamentary ... 8. A new national emblem is 9. Moscow is ... 10. There is a firtree ... 11. People also paint eggs ... 12. On February, 23, ... 13. On this day, women ... 14. Our sportsmen also participate...

4. Answer the questions.

1. Where is Russia situated? 2. How many per cent of the population is Russians? 3. What are the deepest lakes in Russia? 4. What is the climate of Siberia? 5. How many mountain chains are there in Russia? Name them. 6. What mineral resources is Russia rich in? 7. What countries does Russia border? 8. Who is the Head of State in Russia? 9. When was Moscow founded? 10. When is the Russian Christmas celebrated?

5. Make the sentences True or False.

1. The country is washed by seas and oceans, by the Arctic Ocean in the north and the Pacific Ocean in the west. 2. The Head of State is the Queen. 3. A great number of world records have been set by Russian sportsmen. 4. It has three horizontal stripes: white, green and red. 5. There are many sights in Moscow. 6. On February, 23, which is Day of the Defenders of the Motherland Russia, people honour only those who are serving in the Armed Forces. 7. The central part of the country has mild climate: winters are cold, springs and autumns are warm or cool, summers are hot and warm.

6. Translate from Russian into English.

1. 8 Марта женщинам дарят подарки. 2. Россия экспортирует нефть, природный газ, уголь, железо, золото и другие минеральные ресурсы. 3. Леса России сконцентрированы на севере и востоке страны. 4. Люди красят и дарят яйца на Пасху как символ вечной жизни. 5. Русские спортсмены выиграли большое количество медалей на Олимпийских играх. 6. Двуглавый орел и трехцветный флаг – символы России. 7. Эстония, Польша и Латвия – бывшие республики СССР. 8. На Новый Год люди России покупают ёлку. 9. Люди нашей страны гордятся Россией. 10. Дума – это законодательная власть России, во главе которой стоит президент.

Раздел 2. Страны изучаемого языка

The USA

The United States of America is the fourth largest country in the world (after Russia, Canada and China). It occupies the southern part of North America and stretches from the Pacific to the Atlantic Ocean. It also includes Alaska in the north and Hawaii in the Pacific Ocean. The total area of the country is about nine and a half million square kilometers. The USA borders on Canada in the north and on Mexico in the south. It also has a sea-boarder with Russia.

The USA is made up of 50 states and the District of Columbia, a special federal area where the capital of the country, Washington, is situated. The population of the country is about 250 million.

If we look at the map of the USA, we can see lowlands and mountains. The highest mountains are the Rocky Mountains, the Cordillera and the Sierra Nevada. The highest peak is Mount McKinley which is located in Alaska. America's largest rivers are the Mississippi, the Missouri, the Rio Grande and the Columbia. The Great Lakes on the border with Canada are the largest and deepest in the USA.

The climate of the country varies greatly. The coldest regions are in the north. The climate of Alaska is arctic. The climate of the central part is continental. The south has a subtropical climate. Hot winds blowing from the Gulf of Mexico often bring typhoons. The climate along the Pacific coast is much warmer than that of the Atlantic coast.

The USA is a highly developed industrial country. It is the world's leading producer of copper and oil and the world's second producer of iron ore and coal. Among the most important manufacturing industries are aircraft, cars, textiles, radio and television sets, armaments, furniture and paper.

Though mainly European and African in origin, Americans are made up from nearly all races and nations, including Chinese and native Americans.

The largest cities are: New York, Los Angeles, Chicago, Philadelphia, Detroit, San- Francisco, Washington and others.

The United States is a federal union of 50 states, each of which has its own government. The seat of the central (federal) government is Washington, DC. According to the US Constitution the powers of the government are divided into 3 branches: the executive, headed by the President, the legislative, exercised by the Congress, and the judicial. The Congress consists of the Senate and the House of Representatives. There are two main political parties in the USA: the Republican and the Democratic.

Read about the USA (the text above, pp.190-194) and make a summery. Fill in the table "Fact File"

The Country	The United
The national flag, the state emblem and other symbols	
Its size, area	

It occupies	
It borders on	
The capital, important cities	
It is made up of	
People	
Its landscape/ relief	
The climate	
The industry	
The political system	
Some interesting facts	

Great Britain

The United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland (the UK) is the official name of the state, which is situated on the British Isles. This state is also called Great Britain after the main island with the same name. The UK consists of four countries, which are England, Scotland, Wales and Northern Ireland. Their capitals are London, Edinburgh, Cardiff and Belfast.

Geographical position of the UK. Географическое положение Соединенного королевства

The UK is an **island state**. The two main islands are Great Britain (where England, Scotland and Wales are situated) and Ireland (where Northern Ireland and the independent Irish Republic are situated). The two islands are separated by **the Irish Sea**. **The UK** is washed by **the Atlantic Ocean** in the north and **the North Sea** in the east.

The UK is separated from the continent by **the English Channel** and **the Strait of Dover**. The Strait of Dover is the narrowest part of English Channel. The nearest point to Europe is **Dover** which is only thirty-two miles from France. Dover is one of the most ancient ports. If you cross the English Channel by ferry you can see **the white chalk cliffs of Dover** and **Dover Castle**.

Nationalities. Национальности

Everyone who was born in Britain is British. People from England are English. People from Scotland, Wales and Northern Ireland are not English. They are Scottish or the Scots, Welsh and Irish.

Languages. Языки

Everyone in Britain speaks English. But in some parts of Scotland and Wales people speak different languages as well. The Welsh are especially proud of their language. They like to speak Welsh, to sing songs in Welsh and when you travel you can see road signs in Welsh all over Wales. Everyone in the UK speaks English but they all speak it differently. A Scottish person has to listen carefully if he wants to understand a Londoner or a Welsh person.

The Scottish people speak Gaelic [*'gɛɪlɪk*] (гаэльский, язык шотландских кельтов).

Population. Население

More than 56 million people live in Britain. Many of them live in big industrial cities like London. The biggest cities of England are Manchester, Birmingham, Leeds, Liverpool (England); Edinburg, Glasgow, (Scotland).

Nature. Природа

Foreigners are often surprised by the fact that much of land in Britain is open country. There are many lonely hills, quiet rivers, deep lakes and just farmlands especially in the south of the country. The open country is named Lowlands but it changes for hills called Highlands in the north of the country.

Climate. Климат

The climate in Great Britain is very mild. The winter temperature is between +3° and +7°. Snow does not cover the ground very long, except on the mountains. The summer temperature is between +15° and +18°. It often rains.

The English weather is very changeable. So when English people make plans for holidays they usually begin, "If the weather..."

State Symbol. Государственный символ

The flag of the United Kingdom is known as the Union Jack. It is made up of three crosses: the cross of St. George (the patron saint of England), the cross of St. Andrew (the patron saint of Scotland) and the cross of St. Patrick (the patron saint of Ireland).

Упражнения к тексту «Great Britain»

Упражнение 1. *Read the text and complete the following sentences:*

1. ... is the official name of the state which is situated on the British Isles.
2. The capital of Great Britain is ...
3. The capital of Scotland is ...
4. The capital of Northern Ireland is ...
5. The capital of Wales is ...
6. Ireland and Great Britain are separated by ...
7. The UK is separated from the continent by ...
8. The UK is washed by... in the west.
9. The UK is washed by ... in the east.

Упражнение 2. *Complete the following sentences making the right choice.*

1. The Union Jack is ...
 1. **The flag of the UK**
 2. The flag of the USA
2. English is spoken ...
 1. **All over Britain**
 2. Only in England
3. The UK is the official name of the country situated ...
 1. on the island which is called Great Britain
 2. **on the British Isles**
4. Edinburgh is the capital of ...
 1. Wales
 2. **Scotland**
5. The independent Irish Republic is situated ...
 1. In Northern Ireland
 2. **on the smaller of the two biggest islands of the British Isles**
6. Great Britain and Ireland are separated by ...
 1. The North Sea
 2. **The Irish Sea**
7. The nearest point to Europe is ...
 1. **The Strait of Dover**
 2. Dover
8. The UK is washed by the Atlantic Ocean in ...
 1. **The north**
 2. The west

Упражнение 3. *Fill in articles where necessary.*

(1) _____ United Kingdom is situated on (2) _____ British Isles which are separated from (3) _____ continent by (4) _____ English Channel and (5) _____ Strait of Dover. (6) _____ two main islands of (7) _____ British Isles are (8) _____ Great Britain and (9) _____ Ireland. (10) _____ England is situated in (11) _____ south of (12) _____ Great Britain and (13) _____ Scotland in its (14) _____ north. (15) _____ two big islands are separated by (16) _____ Irish Sea.

Упражнение 4. *Complete this text about Great Britain and learn it by heart.*

Use the words: mild, large, falls, rain, sightseeing, Western, Atlantic, temperature, pound, population, Highlands, English, London.

Great Britain is a (1) country, a kingdom in (2) Europe. It lies on several islands and has a (3) of about 57 mln people. Great Britain's capital is (4).... and the national currency is a (5) (6) is the language that people speak in the country.

The climate in Great Britain is very (7) There are a lot of (8) falling out all the year round. The wind brings rain from the (9) Ocean. Snow only (10) occasionally and doesn't stay for long except in the (11) of Scotland. The usual (12) in England and Wales are + 4°C in January and + 16°C in July and August.

A lot of tourists come to Great Britain every year to do some (13) ... in its big and small towns.

Упражнение 5. Match the words in the two columns to say what these places are famous for. Make notes to remember.

Example: London is famous for its places of interest.

The places of interest: the Lake District, Hadrian's Wall, Stonehenge, Land's End, Cambridge and Oxford, Heathrow, Greenwich, Liverpool, Stratford-upon-Avon.

Descriptions:

1. The biggest airport in England
2. a group of huge stones of pre-historic times
3. the fact it is the most westerly [ˈwest(ə)lɪ] point in the country
4. the fact that it was built by Romans
5. its 12th century universities
6. its lakes and beautiful scenery
7. the fact that it is the home town of Beatles
8. the fact that it is Shakespeare's place of birth
9. Greenwich Observatory, the zero meridian of longitude passes through it.

Упражнение 6. Answer the questions.

1. What is the official name of Great Britain now?
2. What parts does the UK consist of and what are their capitals?
3. What is the national symbol (emblem) of England (Scotland, Wales, Northern Ireland)?
4. What is the British flag called? Why?
5. What are the names of two main islands of the British Isles?
6. What separates Great Britain from the continent?
7. What do we call the narrowest part of the English Channel?
8. Why is the UK called an island state?
9. What do we call people who were born in Britain? In Scotland? In Wales? In Ireland?
10. Is English the only language people speak in the UK?
11. What is the Union Jack? What does the Union Jack look like and what does it symbolize?
12. What language is spoken in Scotland? In Wales? In Ireland?
13. How big is London compared with other cities?
14. How does the scenery change across the country?
15. What is the British climate like?
16. What is the English weather like?
17. What is Stratford-upon-Avon famous for?
18. What is Oxford famous for? Cambridge?
19. What is Liverpool famous for?
20. What is Lake district famous for?

Упражнение 7. Match the country and its symbol.

Countries of the UK: England, Wales, Ireland, Scotland

Symbols: Daffodil, Rose, Shamrock, Thistle

Раздел 3. Моя спортивная жизнь

Finding your sportsman spirit

1. Прочитайте текст и заполните пропуски **A — F** частями предложений, обозначенными цифрами **1 — 7**. Одна из частей в списке **1—7** лишняя.

Doing sports, we can really test our physical fitness in contest, and it is one of the only ways that nations clash peacefully. Sportsmen and sportswomen are today's warriors - the contests ___ (**A**) on the pitches and courts are the closest things we have to gladiatorial fighting.

If sportsmen are like warriors, then the 'sportsman spirit' could be considered the closest thing we have to a warrior's code - to bushido or to chivalry. If you develop good sportsmanship then this means that you take joy in the contest and at the same time ___ (**B**), that you win graciously and that you don't cheat.

If you have put time and effort into training then you are aware of the blood, sweat and tears that the opposition has put in as well. They will have had the same dedication to their game as you have and

you will know precisely ___ (C) . In this way you are brothers (or sisters) and the only difference between you is ___ (D) different teams. For this reason they deserve your respect.

There are many traditions in many sports to help us retain good relationships with our opponents. This means things like shaking hands at the end of a tennis match, and this is ___ (E) and honourable rather than just being muddy skirmishes.

You might have performed brilliantly on the pitch, but you are kidding yourself if you believe ___ (F) of your own doing. If nothing else, the weather and luck will have played a role in the outcome, and if you're playing a team sport then you are only one cog in a machine.

1. what keeps sports civil
2. who can't keep their temper
3. that you chose
4. that you respect your opponent
5. that your victory was entirely
6. that are played out
7. what they have been through

Эталоны ответов:

- A 6.
- B 4.
- C 7.
- D 3.
- E 1.
- F 5.

Sports and games

1. Read and translate the text

We are sure you are all interested in sport. Many of you certainly play such games as volleyball or football, basketball or tennis. People who play a game are players. Players form teams and play matches with other teams — their opponents. Two players playing with each other are partners. Each team can lose or win. In a football match players try to score as many goals as they can.

Most matches take place in large stadiums.

Athletics is the most popular sport. People call it 'the queen of all sports'. It comprises such kinds of sports as: running (for different distances), jumping (long and high jumps) and others.

From time to time international championships and races (horse-races, motor-races, cycle-races) take place. Representatives of various countries can win a gold, silver or bronze medal. Such great championships in sport are organized every four years and we call them Olympic Games. Only the best may take part in them.

There are so many kinds of sports, such as cycling, swimming, gymnastics, boxing, skating, skiing, rowing, yachting and many more in which you can take an active part or just be a devoted fan.

2. Give the Russian equivalents to the following words from the text:

an opponent, a partner, to score a goal, to comprise, a race, a representative, cycling, rowing, yachting, a devoted fan.

3. Answer the following questions

1. Are you interested in sport?
2. What games do you play?
3. How do we call people who play with each other?
4. Where do most matches take place?
5. What is the most popular sport?
6. What kinds of sports does athletics comprise?
7. What great championships are organized every four years?

4. Check your memory. Look at the text for one minute, and then try to name as many sports as you can

Раздел 4. Спорт и физическая культура в нашей жизни

POPULAR KINDS OF SPORT IN THE USA

Almost everybody likes sport, either to play or to watch. It's common knowledge that sport is a good and healthy activity. If you watch sports like professional *baseball* or *figure skating*, you can enjoy it with your family or friends. Children will learn many good things from watching sports contests, such as patience, hard work, teamwork and fair play. Sport is an important part of society.

Everybody chooses his/her favourite kind of sport. For instance, some people like *jogging*. They say it is interesting to jog through the countryside, breathing the fresh air. Other people say *biking* is the best because you can go farther and faster. Still others think *swimming* is the best because it exercises the whole body and is easier on the joints like knees. They say jogging is bad for your knees and doctors seem to agree.

As for spectator sports, there might be an even bigger variety of tastes. Lots of people in the US swear that *baseball* is the best sport. They say it is a true gentleman's sport. It is poetry in motion. Others criticize baseball as a boring sport with too little "action". In America people who hate baseball probably prefer American *football*. They say it is highly competitive, with lots of excitement. On the other hand, it is a brutal sport because the players always hurt the other team's players on purpose. In Europe lots of people prefer *soccer*. They say it's better than American football because in soccer the players are fighting for the ball, not to hurt the other team. However, Americans don't like soccer because they think there's too much running and not enough scoring.

Recently *auto-racing* sport has become very popular. Exciting racing action attracts a lot of fans. They can see racing live and on television.

Basketball is a very common sport in the USA. It can be played indoors or outdoors at any time of a year. But it is usually played indoors during the winter. High schools, universities, and professional teams have exciting contests, and fans come to see great talent and skill.

Golf, some historians say, was originated in the Netherlands. Maybe it is true. But now it is very popular in the USA, too. There are lots of golf clubs in the country. They say, more than 12,400 golf courses serve over 20 million people.

Tennis may be played indoors and outdoors. There are lots of tennis clubs in the USA. It is played by children and adults, by professionals and amateurs. Fitness clubs are a popular place to find good partners for playing tennis. If you are very good at this game you can find a professional player, and even if you are a rookie, you will meet your match, too. Choose any sport and enjoy it!

If you just do your morning exercises, you know how they work. They help you to wake up, be ready to your classes, and set you into a cheerful working mood. Some students like to exercise in the evening. They go to the gym for aerobics, weight lifting, playing basketball, volleyball, or tennis. Some young people prefer jogging, or swimming. Whatever sport you play be sure you do it in a proper way. If you like to run, wear proper running shoes and dress for the weather conditions. If you prefer to ride your bicycle, ride with a helmet and wear bright clothing. Always keep safety in mind.

It's great if you exercise every day or three times a week. Remember to warm up and cool down when exercising. A proper warm up increases the blood flow to your muscles.

Tasks to the text:

1. Read the text and answer the questions:

- a) What good things will children learn from watching sports contests?
- b) Where was golf originated (according to some historians)?
- c) What kinds of sport may be played indoors and outdoors?
- d) What rules is it necessary to follow when exercising and why?
- e) How many kinds of sport were mentioned in the text? Name them.

2. Find the translation of the following sentences in the text:

- a) Спорт – важная часть общества.
- b) Говорят, бег трусцой плохо действует на колени и, кажется, что доктора согласны с этим.
- c) В него играют дети и взрослые, любители и профессионалы.
- d) Они помогают вам проснуться, подготовиться к занятиям, погрузиться в бодрое рабочее настроение.
- e) Каким бы спортом вы ни занимались, удостоверьтесь, что вы делаете это правильно.

Keys to the tasks:

1. Read the text and answer the questions:

- a) Children will learn many good things from watching sports contests, such as patience, hard work, teamwork and fair play.

- b) *Golf*, some historians say, was originated in the Netherlands.
- c) Basketball and tennis may be played indoors and outdoors.
- d) Remember to warm up and cool down when exercising. A proper warm up increases the blood flow to your muscles.
- e) Eleven kinds of sport were mentioned in the text. They are: baseball, figure skating, jogging, biking, swimming, football, soccer, auto-racing, basketball, golf, tennis.

2. Find the translation of the following sentences in the text:

- a) Sport is an important part of society.
- b) They say jogging is bad for your knees and doctors seem to agree.
- c) It is played by children and adults, by professionals and amateurs.
- d) They help you to wake up, be ready to your classes, and set you into a cheerful working mood.
- e) Whatever sport you play be sure you do it in a proper way.

Раздел 5. Соревнования

Olympic Games

Задание 1. Прочитайте и переведите текст

The world's greatest international sports games are known as the Olympic Games.

The Olympic idea means friendship, fraternity and cooperation among the people of the world. The Olympic Movement proves that real peace can be achieved through sport.

The Olympic emblem is five interlinked rings: blue, yellow, black, green and red. Any national flag contains at least one of these colours.

The original Olympic Games began in ancient Greece in 776 B.C. These games were part of a festival held every fourth year in honour of God Zeus at the place called Olympia. It was a great athletic festival, including competitions in wrestling, foot racing and chariot racing, rowing and others.

The games were for men only. Greek women were forbidden not only to participate but also to watch the Olympics.

The first modern Olympic Games were held in Athens in 1896. Then they were resumed in London after the Second World War. Since then the Olympics are held every fourth year in different countries.

The ancient Greeks had no winter sports. Only in 1924 the first Winter Olympic Games were held in France. Now they are being held regularly.

Задание 2. Переведите словосочетания, составьте с ними 10 вопросов разных типов

to go in for sport , to play sports , to host the Olympic games, to hold the Olympics , to honour the winners, to promote peace among nations , to become record-setters, to win gold, silver, bronze medals , to compete in the same sports, to organize sporting competitions , to light the Olympic flame

Задание 3. Закончите предложения What happened in ...?

394, 1896 , 1900 , 1926 , 1994 , 1952 , 1980 , 2000

Задание 4. Определите верные и неверные предложения

The Olympic movement started in ancient Rome.

Countries at war are allowed to take part in the Games.

The Olympic champions receive money as Olympic awards.

The Olympic traditions are^ the flag, the flame, the motto.

Every Olympic Games have its mascot.

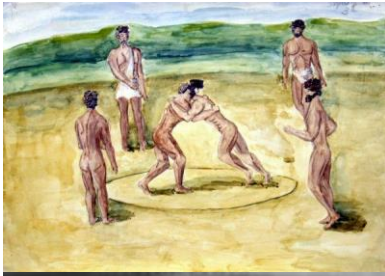
Russia has never welcomed the Olympic Games.

The Olympic principles are: peace and friendship.

The Olympic flag symbolizes 4 continents.

The Olympic ceremonies start with lighting of the Olympic flame.

Задание 5. Посмотрите на картинки и составьте по ним сообщения



Пьер де Кубертен



Контрольные вопросы

1. How and when were the Olympics renewed?
2. What are the symbols of the Olympic movement?
3. What is the history of the ancient Olympic Games?

THE OLYMPIC GAMES

More than two thousand five hundred years ago the first Olympic Games took place at Olympia in Greece. Only men could take part in them. Women were not allowed even to watch the competitions at the stadium under the fear of death penalty.

The Olympic Games took place every four years and the time between each Games was called an Olympiad. The Games had been for about eleven hundred years, until the emperor Theodosius banned them for religious reasons in 394 A.D.

The revival of the Olympic Games began long time afterwards, in 1892, when a young French teacher Pierre de Coubertin made a public speech before the Union of French sports club in Paris. At that time many people in many countries practised various kinds of sports and games. They wanted to make friends and compete with sportsmen from other lands.

The first official modern Olympic Games were organized in Athens, the capital of Greece, in April 1896. Two hundred and eighty five athletes from thirteen countries took part in them. During these Games there were competitions in nine kinds of sports: athletics, swimming, gymnastics, weight lifting, wrestling, tennis, fencing, cycling and shooting.

Winter sports made their Olympic debut in 1908, when ice figure – skating was included in the Olympic programme among summer sports. International Competitions in winter sports often took place in the beginning of the 20th century, but only in 1925 the International Olympic Committee made the decision to consider the International Winter Sports Week, that had taken place in 1924 in France as the first winter Olympic Games and to hold them since that time on.

At first only men took part in the Games. Later rules were changed many times. Women were allowed to participate in the competitions, many new sports and games were added to the Olympic programme, several sports were stricken off. One thing remains unchanged – the popularity of these festivals of health, youth and beauty. Different cities of the world welcomed sportsmen from many countries. Modern Olympics keep old traditions of equality, honour and justice of the international competitions. They help to bring peoples closer together.

In 1980 the 13th winter Olympic Games were held in Lake Placid, USA. In summer the Games of the 22nd Olympiad were held in Moscow. New sports complexes and living quarters were built. Stadiums, cycling tracks, swimming pools and hippodromes were equipped with various modern techniques and devices.

About half a million spectators were present at competitions, millions in our country and abroad watched them on the television. For two weeks the flag with five coloured interweaved rings flew over Moscow and the fire, lit by the sun rays in Olympia, the birthplace of the Olympic Games, was burning above it.

I. EXERCISES

1. Определите значение следующих интернациональных слов из текста.

Olympic, stadium, penalty, religious, public, club, sportsman, gymnastic, tennis, programme, Committee, popularity, festival, modern, tradition, million, television, flag, organize.

2. Подберите английские эквиваленты (колонка А) к русским словам и выражениям (колонка В).

А	В
1. to take part	А. состязаться
2. for religious reasons	В. принимать участие
3. various kinds of sports	С. фигурное катание
4. to compete	D. спорткомплексы
5. to keep traditions	Е. пять разноцветных колец
6. winter sports	F. зимние виды спорта
7. figure-skating	G. поддерживать традиции
8. sports complexes	H. жилые кварталы
9. living quarters	I. по религиозным соображениям
10. five coloured rings	J. различные виды спорта

3. Выпишите из текста все неправильные глаголы и дайте их три формы (укажите номер абзаца)

4. Поставьте вопросы к подчеркнутым словам:

- 1) The first Olympic Games took place in Greece.
- 2) Winter sports made their Olympic debut in 1908.
- 3) Modern Olympic Games keep old traditions of honour and justice of the international competitions.

5. Переведите письменно следующие предложения из текста, обращая внимание на сказуемое в пассивном залоге.

- 1) Later rules were changed many times.
- 2) Women and girls were allowed to participate in the competitions, many new sports and games were added to the Olympic programme, several sports were stricken off.
- 3) New sports complexes and living quarters were built.

6. Дайте развернутые ответы на вопросы по тексту 2-4 предложения.

- 1) When and where were the first official Olympic Games organized?
- 2) What kinds of sports did these Games include?
- 3) What decision was made by the International Olympic Committee in 1925?
- 4) Why does the popularity of the Olympic Games remain unchanged?
- 5) What do you know about the winter Olympic Games held in our country?

7. Пользуясь словарем, переведите письменно 3-й абзац текста.

II. TEST

I. Соедините подходящие по смыслу части предложений.

- | | |
|--|---|
| 1. The revival of the Olympic Games began in 1892... | a) was burning above Moscow. |
| 2. People wanted to make friends and compete... | b) when Pierre de Coubertin made a public speech before sports clubs. |
| 3. Modern Olympic Games... | c) keep traditions of the international competitions |
| 4. The 13 th winter Olympic Games... | d) with sportsmen from other lands |
| 5. For 2 weeks the fire of the Olympic Games... | e) were held in Lake Placid, USA |

I. Укажите номера абзацев, которые содержат информацию для ответов на следующие вопросы:

- a) В каких видах спорта состязались участники первых официальных Олимпийских Игр в Афинах?
- b) Где проходили летние Олимпийские Игры 1980 года?
- c) Какие изменения произошли в проведении Олимпийских Игр на протяжении их существования?

II. Прочтите следующие утверждения и определите, являются ли они согласно тексту верными(T), неверными(F) или не обсуждаются вообще(N).

1. Ice figure-skating was included into Olympic Programme in 1910.
2. The first Olympic Games took place at Olympia.
3. Russian athletes took part in the Olympic Games in 1952 for the first time.
4. The Olympic Games were banned by the emperor Theodosius in 394 A.D.
5. Millions people in our country and abroad had no chance to watch Olympic Games in Moscow.

III. Расположите следующие предложения в таком порядке, чтобы получилось краткое изложение текста.

1. Winter sports made their Olympic debut in 1908.
2. Many new sports and games were added to the Olympic programme.
3. Many people in many countries practised various kinds of sports and games and wanted to compete with sportsmen from other countries.
4. Modern Olympic Games keep old traditions of equality, justice and honour.
5. The Olympic Games took place every four years and the time between them was called an Olympiad.

IV. Напишите краткое изложение текста на русском языке.

Эталоны ответов

I. 1-b, 2-d, 3-c, 4-e, 5-a;

II. a-4, b-7, c-6;

III. 1-F, 2-T, 3-N, 4-T, 5-F;

IV. 5, 3, 1, 2, 4.

The Olympic Games

The Olympics have a very long history. They began in 776 B.C., and took place for nearly 1,200 years at Olympia, Greece. The citizens of all the Greek states were invited to take part in the games. The prizes were wreaths made of branches of olive trees. Ancient Olympic Games were a great athletic festival and included many different kinds of sport: running, boxing, discus throwing, wrestling, the pentathlon (five different sports) and others. In 394 A.D. the games were stopped by the Roman Emperor Theodosius.

In 1894, a Frenchman, Baron Pierre de Coubertin, managed to persuade people from fifteen countries to start the Olympic Games again. The International Olympic Committee was set up in 1894, and the first of the modern series of the Games took place in Athens two years later, in 1896. There were competitions in many kinds of sports: running, jumping, boxing.

All the nations of the world were invited to send their athletic teams. From then on the Olympic Games have been international and the number of events on the programme have increased.

In these games only amateurs, or non-professional athletes can take part. Each country sends teams for as many different events as possible. The winners of each event are given a certain number of points. The International Olympic Committee decides where each Olympics will take place. They ask a city (not a country) to be the host. The Olympic games are attended by thousands and thousands of people every time they are held. They provide an opportunity for lovers of sports of all the nations to meet together.

Answer the questions:

1. How often and where did the ancient Olympic Games take place?
2. What kinds of sports did they include?
3. How did the modern Olympic Games begin?
4. What athletes can take part in the modern Olympic Games?
5. What are the winners in each event given?
6. Why are the Olympic Games so important?

Translate into English:

1. В течении 1200 лет Олимпийские игры проводились в Олимпии каждые четыре года.
2. Победителям в метании диска, борьбе, пятиборье и других видах спорта вручались венки из веток оливы.
3. В 1894 году барон Пьер де Кубертен основал Международный олимпийский комитет.
4. В первых современных Олимпийских играх более 2 000 участников состязались в различных видах спорта.
5. В Олимпийских играх участвуют только спортсмены-любители.
6. Количество состязаний в современных Олимпийских играх увеличилось.
7. Команда каждой страны состоит из спортсменов, принимающих участие в соревнованиях по различным видам спорта.
8. Международный олимпийский комитет обращается с просьбой к выбранному им городу стать хозяином Олимпиады.
9. На соревнования Олимпиады приходят тысячи людей.

Раздел 6. Различные виды спорта

Text №1 «Skateboarding» (pre-intermediate)

Задание. Read the text. Complete the passages using the words: *board, becomes, practice, sport, foot, sometimes, body, balance, feet*

Skateboarding has become a very popular 1. _____. All a person needs to enjoy this sport is a skateboard, good 2. _____, and some 3. _____. It is a good idea to use safety helmets and

kneepads because even the best skateboarders fall 4. _____. To begin skateboarding, put one foot on the skateboard and push forward with the other 5. _____. When you get moving fast enough put both 6. _____ on the 7. _____. You keep your balance by moving your arms and 8. _____. The more you practice the easier it 9. _____.

Text №2 «Surfing»

- **practice** — практиковать
- **report** — сообщать
- **introduction** — внедрение
- **fiberglass** — стекловолокно
- **Maui** — остров Мауи, второй по величине остров в архипелаге Гавайских островов (США)
- **Oahu** — остров Оаху (Гавайи; США)
- **experience** — испытывать

Surfing is popular all over the world. It is **practiced** on lakes and rivers, seas and oceans — anywhere with good wind.

Some people think that it is a new kind of sport. But it is not. It was first **reported** by the British explorer Captain Cook in 1778. It became popular with the **introduction** of mass-produced, lightweight (легкий) boards made of **fiberglass** in the 1960s.

The birthplace of surfing is Hawaii and today it's home of the most famous surfing competition. Huge waves crash along mile after mile of beautiful sand, and every surfer dreams of experiencing surfing in **Maui** or **Oahu**.

The best time for surfing is when the waves are high. Serious surfers must be brave, love adventures and have lots of energy. Once they've **experienced** the excitement of a ride on the top of the waves, they never want to stop.

It takes time to learn to catch a wave at the right moment, stand up on your board and stay there. But during a hot summer day, who minds learning?

Text №3 «The Paralympics»

- **physical disability (disabled)** — ограниченные возможности

The Paralympics is for people with a **physical disability**. They were first held in Rome in 1960 and since that time there have been 9 Paralympics. The athletes take part in 19 different sports. They play tennis and snookers. They do judo and ride a bike. Some athletes do weight lifting and some go swimming. A lot of athletes go running and jumping. Athletics is very popular. Playing table tennis is also very popular among **disabled** athletes.

Text №4 «Swimming» (intermediate)

Задание. Read the text. Complete the passages using the words: *racing, until, goggles, almost, as long as, safety, splash, besides, ear plugs, prevent*

Most Americans can swim, and 1 _____ everyone likes at least to 2 _____ around in the waves on a hot day at the beach. Knowing how to swim is important for 3 _____ but when you do it seriously, swimming is also one of the best exercises for your body.

4 _____ water and swimsuit you don't need much. 5 _____ keep irritating chlorinated water out of your eyes and let you watch where you're going, A swimming cap makes you more streamlined for 6 _____ and keeps your hair out of your face.

7 _____ keep the water out and 8 _____ ear infections.

To get in shape, start by swimming twenty minutes three times a week. Add ten minutes 9 _____ you're swimming for an hour each time. Vary your strokes to work different muscles. It's okay to take short breaks, 10 _____ your heart rate stays up.

Text №5 «Boxing» (intermediate)

- **go back** — зародиться
- **rub** — натирать
- **were bound with** — обвязаны
- **maim for life** — остаться калекой
- **concede defeat** — признать поражение
- **introduce** — ввести в практику
- **space roped off** — пространство, отгороженное канатом

Boxing is an old sport, **going back** to the days of ancient Greece, where it was an important part of the Olympic Games. The Olympics were held during the hottest part of the summer, and the boxers were **rubbed** with oil to limit perspiration. Their hands **were bound with** heavy leather strips often loaded with lead or iron. So fighters were frequently **maimed** for life. There were no rounds and no time limits — the men fought until one of them **conceded defeat**.

The sport passed from Greece to Rome, but after the fall of Rome it was unknown in Europe until the 18th century, when James Figg **introduced** gloveless fighting in England, and opened a boxing school in London. He built an amphitheatre with a square **space roped off** for the fighters. Figg didn't believe in rest periods, and a fight continued without stop until one man had obviously won.

Text №6 «Basketball» (intermediate)

- **origin** — происхождение
- **hang** — вешать
- **purpose** — цель
- **attempt** — попытка
- **prevent from** — помешать

Basket-ball is perhaps the only sport whose **origin** we can speak of without fear of a mistake.

During the winter of 1891— 1892, James Naesmith, a college instructor in Springfield, Massachusetts, invented the game of basket-ball. He wanted his students to have physical exercise between the time when the football season closed and the baseball season opened. He **hung** fruit baskets on the walls at opposite ends of the gymnasium and organized nine-men teams to play his new game. The **purpose** of the game was to throw the ball into one basket and to **attempt to prevent** the opposing team **from** throwing the ball into the other basket.

There have since been many changes in the rules (for example, the number of players is now reduced to five), but the game is basically the same today as it was more than eighty years ago.

Text №7 «The Olympic Games» (intermediate)

- **interlinked** — связанных
- **chariot racing** — гонки на колесницах
- **were resumed** — были возобновлены

The world's greatest international sports games are known as the Olympic games. The Olympic games proves that real peace can be achieved through sport. The Olympic emblem is five **interlinked** rings: blue, yellow, black, green and red. Any national flag contains at least one of these colours.

The Olympic Games began in ancient Greece in 776 B.C. These games were part of festival held every fourth year in honor of the God Zeus at the place called Mount Olympus.

It was great athletic festival, including competitions in wrestling, foot racing, and **chariot racing**, rowing and others. The games were for men only. Greek women were forbidden not only to participate but also to attend the Olympics.

The first modern Olympic Games were held in Athens in 1896. Then they **were resumed** in London after the Second World War. Since then the Olympics are held every fourth year in different countries.

The ancient Greeks had no winter sports. Only in 1924 the first Winter Olympic games were held in France. Now they are held regularly.

Text №8 «From the History of Sport»

Some tribes of Native Americans played a game which was alike football, but it had a religious meaning. The winning team had to be executed as the one that had pleased the gods of the tribe.

Britain doesn't often produce sportsmen or sportswomen who are successful in world championship, but it has been good at inventing sports and writing the rules of games.

Golf was first played in Scotland in the 15th century and the most famous golf club, Saint Andrew in *Scotland*, is still the most respected authority on golf in the world.

Cricket was first played in England in the 16th century and its rules were written in the 18th century. It is a popular summer sport in *England*, but it is not played in Wales, Scotland and Northern Ireland.

Football (soccer) has been played in one form or another for hundreds of years. First it was a very rude and hard game. There were no rules. But since 1863 it has been played with proper rules. That year the Football Association (FA) was started. Its first job was to get a set of rules for all games. By the end of the 19th century almost every town had its own team.

Rugby is a form of football in which the ball can be handled (взят в руки). It was start as a game in the 19th century. Rugby takes its name from Rugby school in the Midlands. In 1823, a boy playing football at the school picked up the ball and ran with it. Now it is one of the most popular games.

American football is different from soccer. It is played with an oval ball. American football and rugby are alike.

Раздел 9. Избранный вид спорта

From the History of Football

Words to understand:

1. allow — разрешать
2. for a purpose — с целью
3. whether — ли
4. both hands and feet — как руки так и ноги
5. disappointed — разочарованный
6. lose patience — потерять терпение
7. struggle — борьба
8. hold — держать
9. introduce — вводить в практику
10. prevent from — мешать

Ball games **were well known** hundreds of years ago. They didn't take place in the stadiums or on football fields (pitches). They **were played** in squares and streets of the cities and villages, and they are dangerous to windows and doors of the houses.

People in those days were so excited about these games that they used to leave their work to take part in a game. That's why at the beginning of the 17th century special laws **were made** against playing ball games. Nobody **was allowed** to play, and for two hundred and fifty years there were no games in Europe.

People began to play again in the second half of the 19th century.

In 1863, a meeting **was called** in a tavern in Great Queen Street, London, for the purpose of deciding the rules of the games. The main question was whether the players must use both their hands and feet, or only their feet. There was much excitement at the meeting. Shouts of "Only feet" came from one end of the hall. "Hands and feet" came from the other end. At last the disappointed "hands and feet" group saw that they could not win, they lost patience and left the hall, giving up struggle. The meeting then became quieter and thirteen rules of football **were agreed on**. In 1863, they **were published** and became the international rules of the game all over the world.

The rules fixed the number of men in a team: the team has a goal-keeper, one full-back, one half-back and eight forwards. Only the goalkeeper could hold the ball in his hands.

Within the time the rules were changing, for example, the sound of referee's whistle **was heard** for the first time in 1878. Before that time, the referees shouted to the players, or made signals with their arms. The goal, as we see it today, **was introduced** in 1891. The same year was the introduction of the eleven-metre penalty kick. At first, the goalkeeper **was allowed** to move six metres to defend his goal. He could cross from one corner of the goal to the other to prevent the player from making the penalty kick. But the rule **was introduced** fixing the position of the goalkeeper, and forcing him to stand without moving before the penalty kick **was made**.

In 1925, the rules **were changed** for the last time.

Questions to the text:

1. Why were ball games not always allowed by law?
2. When were the football rules published?
3. Did they change within the time?
4. How many players are there in a team?
5. What are they?
6. Do you know the name of a game which is similar to football but players can hold the ball in their hands?

Mountain Men

1. Read and translate the text about sumo wrestling

The history of Sumo wrestling goes back over 2000 years. Its origins are connected to the Japanese belief in Shinto, the 'way of the gods', where winning gains favour with the gods. This is why the ritual of a sumo match is taken so seriously.

The clay fighting ring is itself a sacred shrine. On entering it, the enormous wrestler first claps, to attract the gods' attention and indicate his own purity of heart. Having done that, he shakes his apron to drive away evil spirits, and raises his arms to show he carries no weapons. Next comes his most dramatic

gesture. With his left hand on his heart and his right arm extended to the east, the huge fighter raises his right leg as high as possible — to send it crashing down with all his force. Then he performs the same earth-shaking stamp with the other leg. After that, he purifies himself and the ring by throwing salt, wiping himself, and rinsing his mouth with water. Finally, the opponents spend three or four minutes trying to intimidate each other with grimaces and threatening postures.

The fight itself is brief and brutal and consists of a thunderous collision that rarely lasts more than ten seconds, which ends when one giant is pushed to the ground or outside the circle.

2. *Check your understanding. Read the statements and decide whether they are true or false.*

1. Sumo wrestling appeared more than 2000 years ago in China.
2. Sumo has a religious foundation.
3. Just before the fight, wrestlers try to scare each other with aggressive faces and gestures.
4. The only way to win the fight is to push your opponent to the ground.
5. The ritual before the fight takes longer than the fight itself.

3. *Check your memory. Say as much as you can about sumo.*

4. *Answer the questions.*

1. What other sports (especially types of wrestling) are closely connected with religion and tradition?
2. Do you think that ritual is important in sports? Why?/Why not?
3. What are the differences between western (European) and eastern (Asian) sports in general?

Mountaineering

1. *Read and translate the text.*

Most young people enjoy some forms of physical activity. It may be walking, cycling, swimming in summer, or skating or skiing in winter. It may be a game of some kind—football, hockey, golf, or tennis.

It may be mountaineering.

Those who have a passion for climbing high and difficult mountains are often looked upon with astonishment. Why are men and women willing to suffer cold and hardship, and to take risks on high mountains? This astonishment is caused, probably, by the difference between mountaineering and other forms of activity to which men give their leisure.

Mountaineering is a sport and not a game. There are no man-made rules, as there are for such games as golf and football. There are, of course, rules of a different kind, which it would be dangerous to ignore, but it is freedom from man-made rules that makes mountaineering attractive to many people. Those who climb mountains are free to use their own methods.

If we compare mountaineering and other more familiar sports, we might think that one big difference is that mountaineering is not a 'team game'. We should be mistaken in this. There are, it is true, no 'matches' between 'teams' of climbers, but when climbers are on a rock face, linked by a rope which their lives may depend on, there is obviously teamwork. A mountain climber knows that he may have to fight forces that are stronger and more powerful than man. He has to fight the forces of nature. His sport requires high mental and physical qualities.

A mountain climber continues to improve in skill year after year.

A skier is probably past his best by the age of thirty, and most international tennis champions are in their early twenties. But it is not unusual for men of fifty or sixty to climb the highest mountains in the Alps. It may take more time, but they probably climb with more skill and less waste of effort, and they certainly experience equal enjoyment.

2. *Answer these questions:*

1. Are you physically active to go in for games and sports?
2. What kind of sports do you like?
3. What game is the most popular in your country?
4. Is mountaineering popular among young people in your country? If so, where is the climbing to be held?
5. What, in your opinion, makes mountaineering attractive?
6. Is good teamwork important in football?
7. Is it right to say that there is no teamwork in mountaineering, or is that a mistake?
8. Give an example of an occasion when teamwork is important in mountain climbing.
9. Is it enough for a climber to be young and strong, or are there other qualities and skills that are needed?

10. When is a skier at his best, when he is under or over thirty?
11. Are the men and women who win international tennis championships usually young or middle-aged?
12. Does mountain climbing always become impossible when men reach the age of fifty or sixty? Can they often continue?

13. Do Swiss guides retire young or do they go on until fairly late in life?

14. Which would you prefer, to climb a high mountain in the Alps or to get to the top in a ski-lift?

3. *Change each sentence into a Yes/No question.*

Example: Most young people enjoy some forms of physical activity.

Do most young people enjoy some forms of physical activity?

1. Mountaineering is a sport and not a game.
2. Those who climb mountains are free to use their own methods.
3. The freedom from man-made rules makes mountaineering attractive to many people.
4. The mountain climber knows that he fights powerful forces.
5. This sport requires high mental and physical qualities
6. A mountain climber continues to improve in skill year after year.
7. A skier is past his best by the age of thirty.

4. *Translate from Russian into English*

1. Большинство молодых людей любит разные формы физической активности.
2. Это может быть ходьба, езда на велосипеде, плавание, а зимой — катание на коньках или на лыжах.

3. На тех, кто имеет страсть к восхождениям на высокие и труднодоступные горы, часто смотрят с удивлением.

4. Если мы будем сравнивать альпинизм и другие, более знакомые, виды спорта, мы можем подумать, что основная разница заключается в том, что альпинизм — не «командная игра».

5. Восходитель знает, что ему, возможно, придется бороться с силами, которые гораздо сильнее и могущественнее, чем человек.

6. Когда альпинисты находятся на скале, связанные веревкой, от которой зависит их жизнь, это, безусловно, работа в команде.

7. Горовосходитель продолжает улучшать свои навыки год за годом, и человек в 50 или даже 60 лет может совершать восхождения на вершины Альп.

5. *Find in the text the words which fit the definitions given below*

- the activity of climbing big mountains;
- a powerful emotion;
- very great surprise;
- activities you do to relax or enjoy yourself;
- a situation when life is very difficult;
- a very thick string.

6. *Check your memory. Say what you have learnt about mountaineering from the text*

All-American sport

1. *Read and translate the text. Pay attention to the structure 'There + to be'*

Sport in the USA is very noisy and colorful. There is also a lot of money in it. In 1992 the basketball player Michael Jordan got more than \$30 million. Television is very important in American sport. In 1990 the television company CBS paid \$1.1 billion dollars for a baseball contract. Advertising companies pay \$2 million per minute for TV time during the Super Bowl. American football is good for television, because there's a break every fifteen minutes — just right for the advertisement!

You are at the Rose Bowl football stadium in Pasadena for the biggest game of the year — the Super Bowl. The Dallas Cowboys are playing the Buffalo Bills. There are 100,000 people in the stadium. You are eating popcorn and a hotdog, and you are waiting for the game. There's music, and the cheerleaders are dancing. At the fifteen-minute breaks, there's more music, and time to get some more popcorn. At half time there is a really big show. It is really big with Bruce Springsteen, 700 dancers and incredible special effects.

Players wear a heavy uniform to protect themselves.

2. *Put these sentences into interrogative (вопросительная) and negative forms.*

1. There is a lot of money in American sport.
2. There is a break every fifteen minutes in American football.

3. There are 100.000 people in the stadium.
4. At the fifteen-minute breaks there's more music.
5. At half time there is a really big show.
3. *Translate from Russian into English.*
1. На стадионе сейчас находится 5 тысяч человек.
2. В альпинизме не существует правил, как в футболе или гольфе.
3. Но существуют, конечно, правила, которые было бы опасно игнорировать.
4. На стадионе звучит музыка.
5. В Англии много видов спорта, популярных как среди молодежи, так и среди взрослых.
6. В зале есть кто-нибудь?

American Sports

1. Read and translate the text.

Football, baseball, and basketball, the most popular sports in America, originated in the United States and are largely unknown or only minor pastimes outside North America. The football season starts in early autumn and is followed by basketball, an indoor winter sport, and then baseball, played in spring and summer. Besides these top three sports, ice hockey, boxing, golf, car racing, horse racing, and tennis have been popular for decades and attract large audiences.

VIOLENCE AND SPORTS

Although many spectator sports, particularly football, ice hockey, and boxing, are aggressive and sometimes bloody, American spectators are notably less violent than sports crowds in other countries.

Fighting, bottle throwing, and rioting, common elsewhere, are not the rule among American fans.

Baseball and football games are family affairs, and cheerleaders command a remarkably non-violent crowd to root in chorus for their teams.

COMMERCIAL ASPECTS

For many people, sports are big business. The major television networks contract with professional sports leagues for the rights to broadcast their games. The guaranteed mass viewing of major sports events means advertisers will pay networks a lot of money to sponsor the program with announcements for their products. Advertisers for beer, cars, and men's products are glad of the opportunity to push their goods to the predominantly male audience of the big professional sports. Commercial businesses enjoy the publicity which brings in sales. The networks are glad to fill up program hours and attract audiences who might perhaps become regular viewers of other programs produced by those networks, and the major sports leagues enjoy the millions of dollars the networks pay for the broad-casting rights contracts.

Many sports get half of their revenues from the networks. National Football League (NFL) teams, for example, get about 65 percent of their revenues from television. The networks' 1986 contract with the NFL provided each of the teams in the league with an average of \$14 million a year.

Just as in any business, investments are made and assets are exchanged. Team owners usually sign up individual players for lucrative long-term contracts. Star quarterback Joe Namalsh was invited to play for the New York Jets, one of the NFL teams, for \$425,000 in 1965. Coveted baseball player Kirk Gibson recently signed a three-year contract with the Detroit Tigers for \$4.1 million. More often in the past than now, team owners traded players back and forth as items for barter.

Any business operator hopes to get a good deal. However, the network sports industries have not been faring well lately. They have experienced financial setbacks mainly caused by the oversaturation of sports programming on networks and competing cable channels. Networks claim they are now losing money on once lucrative telecasts. Ironically, the slump in business is occurring at a time when sports shows are drawing larger audiences than in recent years. A part of the problem is that advertising costs got too high. Networks, dependent on advertising for revenue, are hoping that the market will change before they have to make drastic reductions in sports programming.

2. Find Russian meaning to the words from the text.

assets, back and force, bloody, crowd, drastic, to get a good deal, lucrative, minor pastimes, notably, oversaturation, predominantly, reductions, rioting, to root, slump

3. Ask questions to the underlined words and expressions.

Example: When does the football season start?

4. Write a short summary of the text (about 8–10 sentences)

In-line roller-skating

1. Read and translate the text paying attention to the Present and Past Continuous Tenses:

Children and grown-ups are doing it. Skiers and hockey players are doing it. Athletes and acrobats are doing it. What is “it”? In-line skating!

In-line roller skates are more and more popular.

Millions of people in Europe and the USA are putting on their skates and doing the strangest things.

Ice-hockey players and skiers use them in summer. Some have stopped playing ice hockey and play roller hockey with in-line skates instead. Why? It’s more fun! Roller hockey combines elements of hockey and basketball. Even women play in-line roller hockey.

The streets of America are full of children playing hockey on their skates.

There are now special skating sections in London parks so that skaters don’t frighten joggers and walkers when they whiz past at 50 kilometers per hour!

Of course, some people like competitions, so there are in-line speed skating championships with different distances.

Joseph Merlin, a Belgian inventor and musical instrument maker, invented roller skates in about 1760. He was also the first person to wear them. He wore his new metal skates to a party in London, where he crashed into a very expensive mirror.

He wasn’t very interested in skating after this experience.

In 1863, James Plimpton, an American businessman, invented a roller skate that could turn. Plimpton opened a skating club in New York where gentlemen enjoyed showing off for the ladies by doing fancy figures, steps and turns.

Within 20 years, roller skating had become a popular pastime for men and women. Indoors, wealthy gentlemen played “roller polo”, a hockey game. Others held contests in dance and figure skating.

Outdoors, men and women were racing in speed contests. The more the public saw of skating, the more they wanted to try it themselves.

Roller skating was soon enjoying its first boom. Roller hockey teams were playing throughout Europe as early as 1901.

In the 1970s, the first plastic skate wheels were made. Such wheels were quieter than those made of wood or metal, and skaters could move faster and easier.

In 1980s, a new kind of roller skates appeared. They are called in line roller skates. They were invented by two brothers in Minnesota, USA, who wanted to practice ice-hockey in summer.

Everybody liked the invention and soon the two brothers started to produce inline skates commercially. In 1984, Rollerblade, the first in-line skate company was born. Today, there are lots of companies and lots of skates.

2. Answer the following question.

1. Who and when invented roller skates?
2. Why wasn’t Joseph Merlin interested in skating?
3. What did James Plimpton invent in 1863?
4. What game did wealthy gentlemen play indoors?
5. What were the advantages of plastic skate wheels?
6. What is the difference between usual roller skates and in-line ones?

3. Ask questions to the underlined words and expressions.

Example: Millions of people in Europe and the USA are putting on their skates and doing the strangest things.

How many people in Europe and USA are putting on their skates ... ?

4. Check your memory. Speak about the history of roller skates

Surf’s up!

1. Read and translate the text paying attention to the Modal Verbs:

Riding the waves can be the thrill of a lifetime.

But what does it take to become a surfer?

If you have ever dreamt about incredibly big seas with huge powerful waves crashing onto sandy beaches, then you should definitely think about learning to surf. It’s the most exciting water sport. Serious surfers must be very brave, love adventure and have lots of energy.

Once they’ve experienced the excitement of a ride on top of the waves, they never want to stop.

Surfers say they feel it’s the only place to be. Many travel around the world searching for the perfect wave, moving from one surf festival to another and checking weather forecasts to see where the really exciting waves are expected next. Some even carry pagers, which beep when there are weather

reports of perfect conditions. A surfer's greatest disappointment would be missing the opportunity to surf in the best weather conditions.

Hawaii is the place where the sport began — the place which most surfers see as their “true home”. They love nature and the excitement you get from the deep waters.

Enormous waves crash along mile after mile of beautiful sand, and every surfer dreams of experiencing surfing in Maui or Oahu. Other great surfing locations include Australia, the west coast of the U.S., the Caribbean, Brazil, Japan, Hong Kong, South Africa, the Canary Islands, and Cornwall. Experienced surfers are always in search of the best waves in some totally unspoiled paradise that hardly anyone has heard of.

It takes time for a beginner to learn the technique, but during a long hot summer, who minds practicing? The professionals, of course, are in the sea every day, then they come back onto the beach to do some exercises with weights. You need to be a strong swimmer with good balance and plenty of courage to be an expert surfer.

You can surf almost anywhere in any weather if you are wearing a wet suit. All you need to do then is choose a surfboard and you are ready to go — hopefully into big waves that are warm, with an experienced teacher to lead you. You don't need to wear a wet suit in summer, but many surfers keep them on all the time since they can protect you from the hot sun as well as from cold water.

It can take a few weeks or it can take a whole summer for you to learn to catch a wave at the right moment, stand up on your board and stay there. It's an amazing feeling when you look down and see your feet on the board and realize you are finally standing up on the sea, even if you aren't very steady. Professional surfers look as if they learned to surf as soon as they could walk.

Simply watching great surfers will make you want to try the sport.

If you do try it, you will find muscles you never knew you had; you may begin to think you might never get it right, but you'll have a lot of fun.

2. Translate from Russian into English:

1. Вы можете заниматься серфингом почти при любой погоде.
2. Все, что вам нужно для бега трусцой, — это кроссовки и спортивный костюм.
3. Каждый школьник должен посещать уроки физкультуры.
4. Я уверен, что каждый школьник должен заниматься спортом.
5. Вам нужен легкий водолазный костюм для занятий серфингом, чтобы быть защищенным от горячего солнца и холодной воды.

3. Put questions to the underlined words and expressions.

- a. Riding the waves can be the thrill of a lifetime.
- b. You should definitely think about learning to surf.
- c. Serious surfers must be very brave.
- d. You can surf in any weather if you are wearing a wet suit.
- e. Professional surfers look as if they learned to surf as soon as they could walk.
- f. A surfer's greatest disappointment would be missing the opportunity to surf.
- g. It can take a whole summer to learn to catch a wave at the right moment.

4. Check your memory. What can you say about surfing basing on the text you have read?

The London to Brighton Vintage Car Rally

1. Read the text paying attention to the expression have/has/had to.

“Vintage” cars have to be more than fifty years old and in very good condition. Lots of people keep or collect vintage cars. And on the first Sunday in November there's a race or “rally” for them. It starts in London and it finishes in Brighton, a town on the south coast of England.

That's a distance of seventy kilometers.

Before 1896 a man with a red flag had to walk in front of cars.

In 1896 that changed. A group of happy drivers broke their flags and drove to Brighton. There they had a party. Now the rally is a sporting tradition.

A lot of the people in the rally wear “vintage” clothes, too. In a 1910 car, for example, the driver and passengers wear 1910 hats and coats.

2. Make the following sentences negative and interrogative.

1. “Vintage” cars have to be more than fifty years old.
2. A man with a red flag had to walk in front of cars.
3. There they had a party.
4. A driver has to show his driver's license to the policeman.

5. People have to keep their vintage cars in good condition.
6. Passengers had to wear old-fashioned hats and coats.
7. We have seen the parade of old cars.

Раздел 8. Великие спортсмены мира

Jesse Owens

1. Look at the photo. What sport is it, do you think?



2. Read the article and match the headings with the paragraphs (A–D).

- Early successes
- Greatest achievements
- Family and early years
- First experience of sport

Jesse Owens

A. Jesse Owens was born in 1913 in Alabama His family was poor, and Jesse worked in his spare time to support his family.

B. Jesse was a fast runner and so he joined the school athletics team He set a new schoolboys' world record for the 100-yard sprint.

C. While at university Jesse had to work to pay for his studies. He also faced racial discrimination and wasn't allowed to live with white students. On 25th May, 1935, he broke four world records within 45 minutes: the 100-yard sprint, the 220-yard sprint the long jump and the 220-yard hurdles. He was still a student!

D. At the 1936 Olympic Games Jesse won the 100-metre sprint the 200-metre sprint the long Jump and the 400-metre relay.He also broke three Olympic records. It was a fantastic achievement

3. Answer the questions.

1. When and where was Jesse Owens born?
2. Why did Jesse have to work in his spare time?
3. In which event did Jesse break the world record while he was still at school?
4. In what ways was university life difficult for Jesse?
5. How many world records did Jesse set on 25th May 1935, and how long did it take him?

4. Match the sentences about Owens with the four topics in exercise

- By the end of his first year at college, Jesse realised he could compete at the highest level.
- Jesse was the first American to win four gold medals in a single Olympics.
- Jesse couldn't do sports after school because he had to work.
- When Jesse was eight, his father lost his job and the family moved to Ohio.
- The Nazis hoped to prove at the Games that white people were physically superior to black people.
- Jesse's school sports teacher realised that Jesse was immensely talented.
- Jesse had nine brothers and sisters.
- When he travelled with fellow students he had to stay in 'blacks only' hotels.

5. Write an article (130–150 words) for a student magazine about a famous sportsperson from the past (someone who has retired or died). Include paragraphs on three or four of these topics and your own ideas.

- family
- early years and education

- first experience of sport
- early successes
- greatest achievements
- why you admire him/her.

Check your work

Have you

- divided your article into paragraphs, each with its own topic?
- put the paragraphs in a logical order?
- checked your spelling and grammar?
- written 130–150 «words»?

Лексико-грамматические упражнения

Раздел 6. Различные виды спорта

Упражнение 1. Заполните таблицу следующими видами спорта. Решите, какие виды спорта употребляются со словами PLAY, GO и DO.

Football, boxing, golf, karate, skiing, rugby, table tennis, volleyball, basketball, gymnastics, yoga, swimming, hockey, running, judo, soccer, bowling, dancing, cycling, chess

PLAY	GO	DO

Упражнение 2. Угадайте, какой это вид спорта

1. Each team has eleven players. The players of the two teams wear clothes of different colors. Only the goalkeeper can touch the ball with the hands.
2. Each team has up to eleven players, but only seven of them can play at the same time. The players have caps on. They mustn't splash water into the face of opponent.
3. Each team has six players on the court. The player can hit the ball with the hand. She/he has to release the ball before hitting it. The players are not allowed to touch the net.
4. It is a team sport. Each team has up to ten players, but only five of them can play at the same time. The players must try for a goal within 30 seconds of possessing the ball.
5. Each team can have up to seventeen players, but only six can play at the same time. Players wear skates and helmets.

Упражнение 3. Заполните таблицу следующими видами спорта.

golf / basketball / diving / swimming / wrestling / skiing / football / karate / gymnastics / cricket / weight lifting / running / volleyball / horse riding / handball / boxing / tennis / water polo / table tennis / judo

Played/done Individually	Played in pairs	Played in Teams

Упражнение 4. Определите, что это за вид спорта. Подсказки – в рамке.

High-jump / karate / football / basketball / ice-hockey / boxing / golf / skiing / diving / tennis

1. The sport of moving over snow on skis.
2. The sport of jumping into water or swimming under water.
3. The sport of fighting with your hands, wearing thick gloves.
4. A game for two teams of eleven players who try to kick a ball into a goal on a field.
5. A game for two or four players who hold rackets and hit a small ball over a net.
6. A Japanese sport where people fight with their hands and feet.
7. A game that two teams play on ice.
8. A sport where people jump over a high bar.
9. A game that you play by hitting a small ball into holes with a club.
10. A game for two teams of five players who try to throw a ball into a high net ring.

Упражнение 5. Соедините виды спорта и места, где занимаются данным видом спорта

- | | |
|-------------------------------------|------------|
| 1. swimming | A. a rink |
| 2. boxing / wrestling | B. a court |
| 3. tennis / basketball / volleyball | C. a pool |
| 4. football / hockey / rugby | D. a ring |
| 5. athletics / motor racing | E. a track |
| 6. ice hockey / skating | F. a pitch |

- | | |
|------------|-------------|
| 7. bowling | G. a course |
| 8. golf | H. an alley |

Упражнение 6. В каком из этих видов спорта используется данный спортивный инвентарь.

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. a puck | A. badminton |
| 2. a racket | B. golf |
| 3. a goal | C. ice hockey |
| 4. a shuttlecock | D. football / hockey |
| 5. clubs | E. tennis / volleyball |
| 6. a net | F. hockey / ice hockey |
| 7. a stick | G. baseball |
| 8. a bat | H. tennis / badminton |

Упражнение 7. Дополните текст подходящим по смыслу словом из рамки

pools / courts / stadium / rink / athletes / jumping / track / pitches / rings

Nick James is very happy because there is a big sports center near his home. There are football (1) _____, tennis and basketball (2) _____, swimming (3) _____, a sports hall with two boxing (4) _____ and even a skating (5) _____. There is also a separate athletics (6) _____, where 30 000 spectators can watch track events on the (7) _____ and field events, such as (8) _____ and throwing, in the grass center. The (9) _____ get ready in modern changing rooms. A huge scoreboard shows the results.

Nick often attends sports events. He also goes swimming three times a week and hopes to succeed in this sport.

Грамматические упражнения

Упражнение 1. Раскройте скобки. Вставьте глагол в Present Simple. Прочитайте и переведите текст.

Alex 1 _____ (to have) many hobbies. The boy 2 _____ (to like) doing sports. He 3 _____ (to play) soccer. He 4 _____ (to be) a forward in his team. Alex and his friends 5 _____ (to play) baseball. Alex 6 _____ (to throw) balls. He 7 _____ (to be) a pitcher. His friend John 8 _____ (to catch) balls. John 9 _____ (to be) a catcher. Every summer the friends 10 _____ (to wait) for a baseball tournament. The tournament 11 _____ (to be) in June. Sometimes Alex and his friends 12 _____ (to go) in for mountaineering. They 13 _____ (to climb) mountains and rocks. It 14 _____ (to be) a risky but interesting sport. Alex 15 _____ (to use) special ropes when he 16 _____ (to climb) a rock.

Упражнение 2. Вставьте подходящие предлоги: for / on / of / at / in / between

- Kate is not very good _____ skiing.
- The match was _____ Wales and Scotland.
- There was a crowd _____ 40 000 _____ the stadium.
- Which team does he play _____?
- A runner-up comes second _____ a race or competition.
- You use golf club to play golf _____ a golf course.
- She's the best player _____ the team.
- The result _____ the football match was a 1:1 draw.

Упражнение 3. Раскройте скобки, корректно образуя степень сравнения прилагательного.

- Mary is _____ (tall) girl in her volleyball team.
- Do you really think that Tina is _____ (fast) than Sandra?
- John's results in tennis are getting _____ (good) and _____ (good).
- This exercise is very _____ (difficult).
- Our PE teacher is _____ (strong) of all our teachers.

Эталоны ответов к лексическим упражнениям

Упражнение 1.

PLAY	GO	DO
Football	Skiing	Boxing
Golf	Swimming	Karate
Rugby	Running	Gymnastics
Table tennis	Bowling	Yoga
Volleyball	Dancing	Judo

Basketball
Hockey
Soccer
Chess

Cycling

Упражнение 2.

1 – football, 2 — water polo, 3 — volleyball, 4 – volleyball, 5 — hockey

Упражнение 3

individually	in pairs	in teams
golf		
diving	wrestling	basketball
swimming	karate	football
skiing	boxing	cricket
gymnastics	tennis	volleyball
weight lifting	table tennis	handball
running	judo	water polo
horse riding		

Упражнение 4.

1. Skiing
2. Diving
3. Boxing
4. Football
5. Tennis
6. Karate
7. Ice-hockey
8. High-jump
9. Golf
10. Basketball

Упражнение 5.

1 – C, 2 – D, 3 – B, 4 – F, 5 – E, 6 – A, 7 – H, 8 – G.

Упражнение 6.

1 – F, 2 – H, 3 — D, 4 – A, 5 – B, 6 – E, 7 -F , 8 – G

Упражнение 7.

1 pitches, 2 courts, 3 pools, 4 rings, 5 rink, 6 track, 7 stadium, 8 jumping, 9 athletes

Эталоны ответов к грамматическим упражнениям

Упражнение 1.

1 has, 2 likes, 3 plays, 4 is, 5 play, 6 throws, 7 is, 8 catches, 9 is, 10 wait, 11 is, 12 go, 13 climb, 14 is, 15 uses, 16 climbs

Упражнение 2.

1 at, 2 between, 3 of / at (in also possible), 4 for, 5 in, 6 on, 7 in (of also possible), 8 of

Упражнение 3.

- 1 the tallest
- 2 faster
- 3 better and better
- 4 difficult
- 5 the strongest

Раздел 7. Спорт и здоровье

Healthy Way of Life

Упражнение 1. Translate into Russian.

- disease — заболевание
- avoid — избегать
- produce — производить

1. Everybody wants to live a long healthy life. Nowadays such life has become a dream. Because of pollution people have a lot of **diseases**.

2. Being healthy means being happy as well. In other words, when you are healthy, you are happy, you can work and rest well. If you are ill, nothing seems nice.

- Some people think they are healthy, if nothing in their body hurts. The best way to stay healthy is to do sports. Doing exercises is the best way to **avoid** depression.
- Today everybody wants to be fit, feel good, look slim and stay young. Many fitness clubs and sports centres have been built during the past years. These modern centres are competing with cinemas and theatres for people who go there to spend their time.
- The word “vitamin” comes from the Latin word “life”. Men and animals do not **produce** vitamins in their bodies and must take vitamins, because they help the bodies work well. If we don’t take vitamins, we can die. People can take vitamins in pills and from fruit and vegetables.
- People who smoke have yellow teeth and problems with lungs. But smoking is bad not only for the smokers, but for the non-smokers who are around too.

Do you agree with the statements?

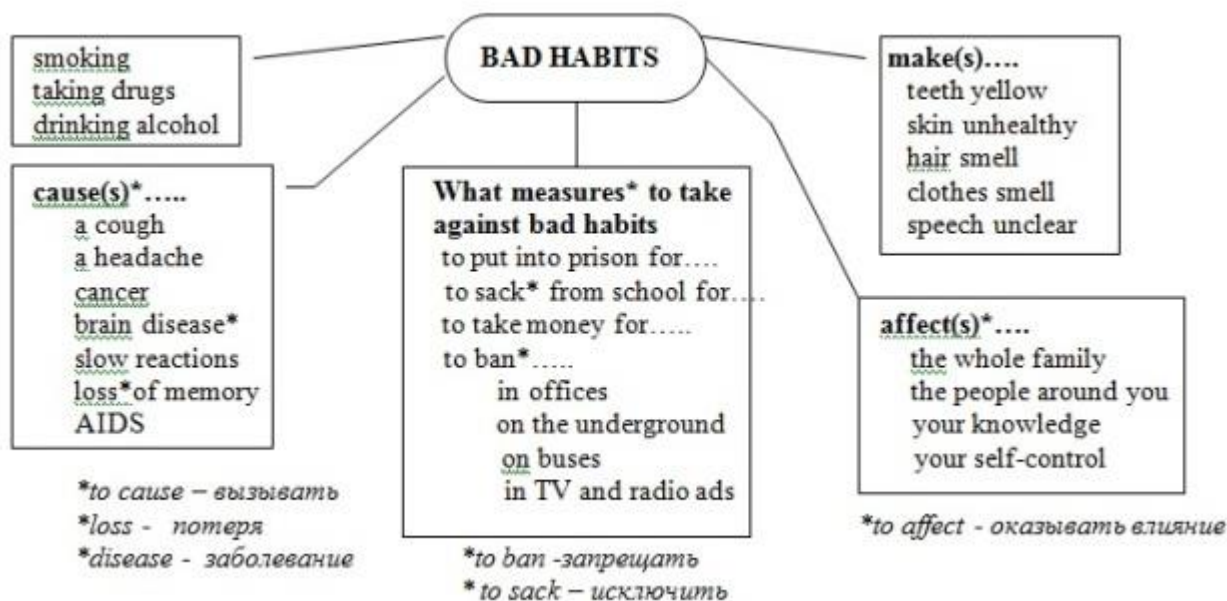
Упражнение 2. Answer the questions.

- What does it mean to be healthy?
- Is healthy lifestyle popular in Russia?
- Do you do anything to keep fit?
- What do you do?
- Why are vitamins important?

Healthy Way of Life. Bad Habits

Задание 1. Name bad habits. Consult the table.

- lead to (приводить) = cause (вызывать) = result in
- take measures – принимать меры
- argument – довод, аргумент
- convince – убеждать
- affect= influence – влиять



- Which arguments against bad habits seem most convincing to you? Place them in order of importance. Consult the table.
- Which of the arguments will you use to convince your friends or parents not to smoke or drink too much? Use the table.

Задание 2. Answer the questions:

- Why do people care about healthy way of life nowadays?
- How does our health depend on our lifestyle?
- What can people do to stay healthy? What do you personally do?
- Is sport a hobby or a part of your everyday life?
- Is sport popular in your family? Do your parents do sports regularly?
- Why is it important to exercise every day?
- What bad habits do you know? Why are they dangerous?

Раздел 9. Избранный вид спорта

Speaking on Sports

Упражнение 1. *Переведите задание и скажите.*

Say what sport you played when you were ... years old and what sport you are playing now.

ПРИМЕРЫ

1. When I was... years old, I played ...
2. Now I am playing ...

Упражнение 2. *Переведите задание и скажите.*

Say something about a competition that you saw in this kind of sport. If you know, say who the Russian champion is and who the world champion is in this kind of sport.

Используйте:

- basketball game; hockey game;
- tennis match; boxing match; football match; table-tennis match;
- swimming competition; racing competition; figure-skating competition; speed-skating competition.

ПРИМЕР. I like to watch racing competitions. I am a racing competition fan. I saw an interesting racing competition last Thursday. ... is the Russian racing champion.

Упражнение 3. *Ответьте на вопросы:*

1. What sport do you go in for?
2. How good are you at it?
3. Why do you think that you are good/ not very good at it?
4. How often do you go in for sports?
5. Why do you go in for that sport?

Упражнение 4. *Замените подчеркнутое слово.*

1. Football is popular in almost all the countries in the world.
2. If it begins to rain the children give up their programme and go back to school.
3. When they come to their gym they change into their sports clothes.
4. He does sports every day.

Упражнение 5. *Переведите на русский.*

a famous sportsman, kinds of sports, join a sports club, do sports, go in for wrestling, take part in competitions, take place at the stadium, win a cup, lose a game, do training, at the football pitch, at the sports ground, at the skating rink, in the gym, the winner of the competition, be a loser.

Упражнение 6. *If you want to go in for sports you need certain traits of character and skills. What sports skills should different sportsmen have?*

- **traits of character** – черты характера
- **sports skills** – навыки

A football player	needs to	run fast.
.....	doesn't need to	be patient.
.....	must	have a lot of energy.
.....	has to	be strong.
.....	doesn't have to	be clever.
		think clearly.
		have a great wish to win.

Упражнение 7. *Переведите с английского.*

1. I go in for water sport.
2. Of all outdoor games I prefer volleyball.
3. Of all indoor games I like chess best.
4. I go to the school gym three times a week.
5. I couldn't go to the gym yesterday as I had many things to do.

6. My friend Nick does (has) his training daily.
7. He is good at westling.
8. I don't like to watch boxing
9. I am fond of watching football matches.
10. I never miss matches of my favourite team.
11. What sports do your friends go in for?
12. Who is good at gymnastics?
13. Where does he train?
14. How often does he go to the gym?
15. What kind of sport do you like best ? most of all?
16. Do you spend much time on sport?
17. Sport makes people strong and healthy.
18. If you want to keep fit you must go in for one kind of sport or another.
19. Almost every day I do some training.
20. In summer I go swimming.

Упражнение 8. *Переведите на английский.*

1. Я занимаюсь плаванием.
2. Каждый день я хожу в бассейн.
3. Мои друзья тоже любят плавать.
4. Часто мы ходим в бассейн вместе.
5. Я бы хотел, чтобы Алексей присоединился к нам.
6. Они часто играют в футбол.
7. Я тоже люблю играть в футбол.
8. В футбол играют на футбольном поле (at the football pitch).
9. Футболисты тренируются каждый день.
10. Я хочу, чтобы они одержали победу в матче.

Speaking on sports

Задание 1. *Answer the questions:*

1. Are you keen on sport?
2. What sport do you go in for?
3. How long have you been in this sport?
4. Where do you train?
5. Who is your coach?
6. Do you take part in competitions?
7. What sports do you like best of all?
8. Are you a sport fan?
9. What is your favourite team?
10. What game is the most popular in our country?

Задание 2. *Talk about a sports champion you admire.*

Say how old he was when he took up the sport, what matches and competitions he took part in and what result he achieved. Do you know where he is working now?

Задание 3. *Speak about the last football (hockey, etc.) match.*

Say what teams played, where, who won the game, and what the score was. Say whether you like this kind of sport and whether you go in for it yourself or are only a fan.

Задание 4. *Act out a dialogue with your friend. You have decide to go in for sports. You are talking to your classmate who is keen on football. Ask him*

- which sports he thinks would be better for you;
- answer your classmates questions about your favourite sports and games and explain your preferences;
- answer his questions about popular sports with your friends;
- accept his invitation to join his sports club.

Задание 5. *Translate from English into Russian.*

1. I am keen on chess.
2. Show me how to play volleyball.
3. When did he take up sport?
4. Who is the leader in your team?
5. Who is leading?

6. What is the score?
7. There is still no score.
8. What's the final score?
9. Who has scored?
10. What was the result of the game?
11. The score is 5: 3 (five to three) in favour of the (team).
12. They won by a score of two to one.
13. Who scored the first goal for our team?
14. The score was 3 : 3; the game ended in a draw.
15. Each player won five games: the chess tournament ended in a draw.
16. Both opponents were very skilful, the competition was hard, and ended in a draw.
17. A new stadium was built in our town last year.
18. The stadium holds about ten thousand people.
19. Now all the most important sports competitions will be held at the stadium.
20. The stadium is always full.
21. This athlete does not lose composure in critical situations.
22. He is known for his will to win and self-discipline.

I. Sports and Sportsmen:

— British's national sport is **football**. English one is **cricket**. Scottish one is **golf**.

— Americans love **baseball**, which is considered their national sport.

— The most popular game in the world is **football**.

1. Boxing (boxer) — бокс (боксер)
2. Wrestling (wrestler) — борьба (борец)
3. Cycling (cyclist) — велогонка (велогонщик)
4. Volleyball (volleyball player) — волейбол (волейболист)
5. Gymnastics (gymnast) — гимнастика (гимнаст)
6. Rowing (rower) — гребля (гребец)
7. Judo (judoist) — дзюдо (дзюдоист)
8. Athletics (athlete) — легкая атлетика (атлет)
9. Yachting (yachtsman) — парусный спорт (яхтсмен)
10. Swimming (swimmer) — плавание (пловец)
11. Diving (diver) — прыжки в воду (прыгун)
12. Shooting (shooter) — стрельба (стрелок)
13. Archery (archery) — стрельба из лука (лучник)
14. Weightlifting (weight lifter) — тяжелая атлетика (штангист)
15. Fencing (fencer) — фехтование (фехтовальщик)
16. Figure skating (figuer -skater) — фигурное катание (фигурист)
17. speed skating (speed skater) — скоростной бег на коньках (конькобежец)
18. Skiing (skier) — лыжные соревнования (лыжник)
19. Water skiing (water skier) — водные лыжи
20. Skateboarding (skater) — скейтбордист
21. Snowboarding (snowboarder) — сноубордист
22. Roller – skating (roller-skater)
23. Horseracing (rider) — верховая езда (всадник)
24. Water polo — водное поло (ватерполист)
25. Golf (golfer) — гольф (гольфист)
26. Bowling (bowler) — боулинг (боулингист)
27. Lawn tennis (tennis player) — большой теннис (теннисист)
28. Table tennis — настольный теннис
29. Billiard / Snooker (billiard player) — бильярд (бильярдист)
30. Steeplechase (steeplechaser) — скачки с препятствиями (участник состязаний по стипль-чезу)
31. Acrobatics (actobat) — акробатика (акробат)
32. Car racing (racer) — мотогонки (гонщик)
33. Badminton (badminton player) — бадминтон (игрок в бадминтон)

Exercise 1. *Guess what sports and games are described here:*

1. the sport of fighting with fists;
2. the sport of riding in a small boat with sails;
3. the sport of one who swims;
4. the sport of playing a type of football with an oval ball;
5. a game for two people who use rackets, a small soft ball and a low net;
6. the sport of moving through the water in a boat without sails;
7. the sport of going on horseback;
8. a game played by two teams of 6 players each that is played on an ice field.
9. an outdoor game popular in Britain played in summer with a small ball by two teams of two teams of 11 players each, usually dressed in white.
10. a game in which players on each side of a high net try to keep a ball in motion by hitting it with their hands back and forth over the net without letting it touch the ground.
11. an organized sport of fist fighting.
12. races held in water.
13. a game for two or four players who hit a ball backwards and forwards across a low net.
14. a game, played by two teams of five players who try to throw ball into basket fixed above the ground.
15. a fight, the sport in which people fight by holding their opponent and trying to throw or force them to the ground.
16. the activity of lifting heavy objects.

Exercise 2. Choose the right name of British popular sports and games to complete the sentences.

1. People in England began to play as early as 1550.
2. is one of the oldest sports that existed in Saxon times.
3. is the sport that began to develop in England.
4. was first played in England in 1872, whose first championship was at Wimbledon.
5. is a game invented and developed in England which is nowadays played all over the world.

(golf, cricket, football, boxing, tennis)

Exercise 3. Answer the questions:

1. What sports or games can you call:
 2. How many summer and winter sports can you name?
 3. Which of them are sports and which of them are games?
 4. the most beautiful,
 5. the most dangerous,
 6. the least dangerous,
 7. the most useful for health,
 8. the most interesting to watch,
 9. the least interesting to watch,
 10. the most common,
 11. the best for keeping fit,
 12. the most attractive for you and why?
- What sports can be practiced both indoors and outdoors, only outdoors or indoors?
 - Practicing which sports needs special equipment or doesn't need any equipment.

There are indoor sports (games) and outdoor sports (games).

Indoor sports **take place in:** a gym, a court (площадка для игры в теннис, баскетбол), a ring, a stadium, an ice rink, a fitness centre, a racetrack, a swimming pool, a football pitch, a sports ground.

Exercise 4. How many indoor and outdoor sports and games can you name?

EXAMPLE. Indoor games are... OR Boxing is indoor sport.

Exercise 5. What do we call people who

- play football, cricket, rugby, tennis
- judo, weight lifting
- go swimming, jumping, running, windsurfing, mountaineering, potholing
- ride a bike

There are answers at the end of the post!

Exercise 6. Say what the sportsmen do

EXAMPLE. A boxer boxes.

a skater, a swimmer, a boxer, a skier, a wrestler, a footballer, a speedskater, a fencer, a chess-player, a tennis-player, an athlete, a goal-keeper, a draughtsman, a cyclist, a gymnast

Exercise 7. What do we call a person who

goes in for cycling, swimming, fencing, gymnastics, weightlifting, athletics, skating, skiing, yachting, playing tennis (football, hockey, chess and draughts).

II. Equipment

1. Ski — кататься на лыжах
 1. Skis – лыжи
 2. Skiing-boots — лыжные ботинки
 3. Skiing- suit — лыжный костюм
 4. Ski-track- лыжня
 5. Ski-run -лыжный кросс
 6. Ski-poles — лыжные палки
2. play hockey — играть в хоккей
 1. Stick -клюшка
 2. Puck -шайба
 3. Goal- ворота
3. skate — кататься на коньках
 1. skates — коньки
 2. skating rink — каток
4. sledge — кататься на санях
 1. sledge — сани
5. skipping rope — скакалка
6. climbing rope -канат
7. balance beam — бревно
8. wall bars – шведская стенка
9. hoop — обруч
10. racket – ракетка
11. shuttlecock — воланчик
12. net – сетка
13. goal — футбольные ворота
14. ring – кольцо
15. cue — кий
16. swords –шпаги
17. club – клюшка, бита
18. basket — корзина
19. mat — ковер

Exercise 8. Correct the wrong sentences.

1. Football is popular in almost all the countries in the world.
2. If you want to play hockey you must have a puck and a stick.
3. People who played chess are called chessmen.
4. The referee acts as a goal keeper in football.
5. There is no difference between tennis and table tennis.
6. Tennis is a game in which two or four players strike a tennis ball with rackets over a net.
7. Every player dreams of losing a game.
8. Draughts is an outdoor game.

III. Sports Clothes:

1. tracksuit — спортивный костюм
2. swimming-trunks — плавки
3. swimsuit — купальник
4. trainers — кроссовки
5. waterproof jacket — водолазный костюм

Exercise 9. Say what equipment is necessary for going in different sports and games:

EXAMPLE: Skis, ski-poles and ski-boots are necessary for skiing.

- “A racket and a shuttlecock are ...”
- “ A stick and a pluck are ...”
- “A goal and a ball are ...”
- “A net and a ball are ...”
- “A yacht.....”
- “A windsurfing board....”
- “Swords are..... ”

- “A bow [bou] and arrows....”
- “Darts and dartboard....”
- “A cue, a table and balls....”
- “ Draughts and draught board.....”

Exercise 10. *Guess usual sports. Say what we call it.*

1. A game in which two teams of five players each try to score goals by throwing a large ball through a net fixed to a metal ring at each end of the court. They players bounce the ball while running, and pass it to each other.
2. A game in which two teams hit a large ball with their hands, backwards and forwards over a high net. The ball is not allowed to bounce on the ground.
3. A game played between two teams of 11 players who kicks a ball round a field trying to score a goal.
4. A game of two players who each start with sixteen playing pieces to move on a board. The aim is two move your pieces so that your opponent’s king will be taken.
5. A game in which the players use rackets to hit a small feathered object called a shuttlecock over a high net.
6. A game in which you use long sticks called clubs to hit a small hard ball into holes that are spread out over a large area of grassy land.

There are unusual sports:

1. parachuting — прыжки с парашютом
2. potholing — путешествия по пещерам (спелеология)
3. mountaineering — альпинизм
4. windsurfing — виндсерфинг
5. trampolining — прыжки на батуте
6. kiting — кайтинг
7. canoeing — гребля на байдарках и каноэ

Exercise 11. *Guess usual sports. Say what we call it:*

- It’s the sport of riding a small sort boat with a sail.
- It’s the sport in which acrobats and gymnasts jump up and down to perform exercises on a sheet of material tightly stretched (крепко прикрепленный) to a metal frame (раме).
- It is jumping from an airplane with a parachute.
- The sport of climbing down inside large holes which go deep underground in a rocky country.
- It is a sport of climbing mountains.
- It is a sport of flying kites.

Перечень ролевых игр, заданий по разыгрыванию ситуаций

Раздел 1. Российская Федерация и её города

Roleplay

Roles: a stranger and a passer-by.

Whereis?

How to get to.....?

The best way to get to

How far it is?

Which bus you should take?

Раздел 2. Страны изучаемого языка

Roleplay 1. Your friend from London came to visit you. You show him your city, then decide to have a snack in a cafe. He asks you about eating habits in your country. What will you answer him?

1. How about meals in your country? Do they differ greatly from ours?
2. ...
3. I know that your dinner is quite substantial, isn’t it?
4. ...
5. It’s quite nourishing. Do you prefer a heavy midday meal?
6. ...

Roleplay 2. You came to visit your friend in England. He/she invited you to make a bus-tour round the London. Study the list of the sights and ask your friend about some places of interest. Then swap the roles.

The Tower of London
St. Paul's Cathedral
The British Museum
The British Museum Library
The Trafalgar Square
The Houses of Parliament
The Westminster Abbey
The National Gallery
The Buckingham Palace
The Victoria and Albert Museum
The Shakespeare's Globe
St. James's Park
Piccadilly Circus
Hyde Park
Royal Albert Hall
Baker Street
Example:

P1: Do you know why the National Gallery so famous is?

P2: Its collection covers all schools and periods of painting, but it is especially famous for its examples of Rembrandt and Rubens.

Roleplay 3. The pupils are divided into 4 groups. Each group gets a text, reads it and makes 3-4 questions to it. Then groups exchange lists of questions and ask each other what they got to know about the countries.

England

England is the largest country in the United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland. The capital of England is London. Its land is 130,000 sq. km. The population of England is 48 mln. people. The largest cities are Manchester, Liverpool, Birmingham and Nottingham, Sheffield and others. People who live in England are called the English. They speak only English. The famous River Thames runs through London. The national emblem of England is the red rose. The national flag of England represents a red cross — on a white field. It's Saint George's Cross of England. England is the heart of Great Britain.

Scotland

Scotland is smaller than England but larger than Wales. The capital of Scotland is Edinburgh. Scotland is the second part of the UK. Its land is 78,000 sq. km. The population of Scotland is 5,3 mln. people. The largest cities are Glasgow, Aberdeen, and Dundee. People who live in Scotland are called the Scottish or Scots. They speak Scots and English. The biggest rivers are the Clyde and Spey. There are a lot of beautiful lakes in Scotland. But the most famous of them are Loch Lomond and Loch Ness. The lake "Loch Ness" is famous all over the world because of its monster. The greatest mountains are Ben Nevis and Grampian Hills. The national emblem of Scotland is a thistle. The national flag is a blue field with white diagonal crossed stripes. It's Saint Andrew's Cross. In the north west Scotland is washed by the Atlantic Ocean, but in the north east it is washed by the North Sea.

Wales

Wales is the smallest country in the UK. The capital of Wales is Cardiff. Its land is 20,800 sq. km. Its population is about 2,8 mln people. The largest cities are Swansea and New Port. The biggest river is Usk and the biggest lake is Wirnwel. One of the biggest mountains is Snowdon. The national symbol is a yellow daffodil. The national flag is white and green with a red dragon on it.

Northern Ireland

Northern Ireland is the fourth country in the UK. Its land is about 14,000 sq. km. The population is about 1,5 mln. people. The capital of the Northern Ireland is Belfast. The largest cities are Ulster and Dublin. The biggest rivers are the Shannon and Bun. Northern Ireland is a land of lakes and rivers. The biggest lakes are Lough Neagh and Loch Ney. People who live in Ireland are the Irish. They speak Irish and English. The national flag of Ireland represents a diagonal red cross on a white field. It's Saint Patrick's Cross. The national symbol is a green shamrock.

Roleplay 4. Your friend invites you to spend holidays in his Welsh castle, but you're busy and can't go. Refuse politely and explain your reasons. Then swap the roles.

Example:

P1: I'm so tired; I want to have a rest in Wales. Would you like to join me?

P2: I'm sorry. I'm afraid I can't. I have too much work these week-ends.

P2: I'm sorry. I'm afraid I can't. I have to visit my grandma in Edinburgh.

Exercise 3. Цель: формировать навыки и умения в построении собственных диалогов.

Task 1. You have just returned from England. There you lived in a host family and very often you went sightseeing. Your friends want to know about British sights and ask you a lot of questions. Tell them what you know about British sights.

Task 2. Your friend came back from Britain and began to praise British history and British sights. He/she says they're more interesting, more famous than ours. Try to persuade him/her that tastes differ and we also have wonderful sights and the most exciting periods in history.

Roleplay 5. На семейном совете обсуждается вопрос о поездке на отдых. Отец семейства сообщает, что семья может поехать в Великобританию. Члены семьи Бондаров из Канады: бабушка, мама, дочь Энн и сын Борис. Каждый из участников игры высказывает свое мнение об этой поездке, использует карты, фотографии и предлагает маршруты путешествия для своей семьи.

Участники игры должны выбрать маршрут, способ путешествия. Сообщение каждого члена семьи осуществляется в зависимости от его характеристик и склонностей, которые описаны на ролевых карточках.

Ролевые карточки

Grandmother doesn't like travelling by car or by plane. She enjoys going to other countries because of delicious food and interesting cooking traditions.

Granny can use the following words and word combinations: I'm afraid; so cold; tasty; traditional dish; rainy; expensive; air crash; car crash; carsick; airsick; homesick.

Ann likes travelling by ship. She also likes different kinds of entertainment. She plays tennis well.

Ann can use the following words and word combinations: new friends; entertainment; tasty food; restaurant; shopping; tennis court; museums; art galleries.

Mother wants to know more about history, traditions of British people. She likes excursions and walking tours.

Mother can use the following words and word combinations: I suppose; customs; traditions; old provincial towns; ancient castles; museums; art galleries.

Boris is a fan of the English group "The Beatles". He wants to visit the native country of this group.

He dreams of getting education in England. He is also a good sportsman.

Boris can use the following words and word combinations: my dream; legendary; Liverpool; cultural; museums; yachting; football; old universities.

Father tries to understand the interests and the wishes of everybody in his family. He can't decide what means of travelling to choose and how to plan the holiday. He starts the conversation and asks questions.

Father can use the following words and word combinations: I propose\ offer; make up a route; advantages and disadvantages; tickets; we can; choose.

Раздел 4. Спорт и физическая культура в нашей жизни

Card 1. You are a group of sportsmen from America. You like sport, and consider it to be very useful for pupil's health and body. Try to insist on the idea that children should go in for sport, because it is a good way to become strong, energetic and healthy using the following expressions: *To begin with... I suppose that... I know from personal experience... I take a different view at... I have almost no doubt that... I agree/disagree with you...*

Card 2. You are a group of parents from America. You agree that being a professional sportsman is difficult and dangerous, but you cannot ignore the desire of your child to win an Olympic medal. Besides, you think that sport is big business and sportsmen may earn much money. Try to persuade the audience, that there is not any damage in sport. Use the following expressions in your speech: *I can disagree/agree with you... This does not seem to be so... I doubt it very much, because... I would like to add that...*

Card 3. You are a group of doctors from Russia. You think that sport is good for people, because sport makes people healthy, keeps them fit, more organized and better disciplined. However, to be a professional sportsman is very difficult and dangerous, because you cannot save yourself of being injured.

Try to persuade your colleagues that sport is not an easy deal and parents should be very attentive if their child is indulged in sport. Use the following expressions during speaking: *Yes, you're quite right, but I want to add that... I'd like to remind you that... It must be admitted that... I agree/disagree with you...*

Card 4. You are a group of teachers from England. You say that you sometimes have problems with pupils who go in for sport professionally, because they often are absent and cannot understand material when they arrive. You think that sport distracts pupil's attention from studying. Insist on the idea that professional sport for pupils is not a necessary thing, and for them it is better to study and just lead a healthy way of life. Use the following expressions during the discussion: *Nobody doubts that... I agree/disagree with you... Opponents argue that... There is another side to this... I hold the view that... It strikes me that...*

Раздел 7. Спорт и здоровье

Health and Illness

Задание. *Разыграйте диалог. Your friend is calling you and you tell him (her) that you have fallen ill.*

- He asks you how you feel and what your symptoms are;
- You ask what he (she) usually does in such cases;
- Your friend offers to call an ambulance.

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Российская Федерация и её города

1. Политическая система Российской Федерации
2. Большие города России
3. Мой родной город
4. Интересные факты о России
5. Достопримечательности России
6. Достопримечательности городов России

Раздел 2. Страны изучаемого языка

7. Политическая система Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии

8. Политическая система США

9. Достопримечательности Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии

10. Интересные факты о Великобритании

11. Известные университеты Великобритании

12. Традиции англичан и американцев

Раздел 3. Моя спортивная жизнь

13. Мои спортивные достижения

14. Мои успехи и поражения

15. Рабочий день спортсмена

16. Моя спортивная жизнь

17. Мой опыт участия в соревнованиях

Раздел 4. Спорт и физическая культура в нашей жизни

18. Спортивные школы России

19. Спортивные школы США

20. Спортивные школы в Соединенном королевстве Великобритании и Северной Ирландии

21. Развитие спорта и физической культуры в моем городе

22. Традиционные виды спорта России

23. Традиционные виды спорта в Соединенном королевстве Великобритании и Северной Ирландии

24. Традиционные виды спорта США

Раздел 5. Соревнования

25. Виды соревнований

26. Древние Олимпийские игры

27. Современные олимпийские игры

28. Паралимпийские игры
29. Юношеские олимпийские игры
30. Символы Олимпийских игр. Олимпийские города
31. Система спортивных разрядов и званий

Раздел 6. Различные виды спорта

32. Олимпийские летние виды спорта
33. Олимпийские зимние виды спорта
34. Неолимпийские виды спорта
35. Новые виды спорта
36. Национальные виды спорта
37. Экстремальные виды спорта

Раздел 7. Спорт и здоровье

38. Здоровое питание для спортсмена
39. Достижения спортивной медицины
40. Биологически активные добавки
41. Профилактика травматизма у спортсменов
42. Работа по предотвращению применения допинга в спорте

Раздел 8. Великие спортсмены мира

43. Великие спортсмены 20 века
44. Великие спортсмены мировой истории
45. Лучшие спортсмены России и СССР
46. Олимпийские рекорды
47. Мой любимый спортсмен

Раздел 9. Избранный вид спорта

48. История избранного вида спорта
49. Правила и экипировка
50. Терминология в избранном виде спорта
51. Мой избранный вид спорта

Раздел 10. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту

52. Система образования в России
53. Становление системы физического воспитания в России
54. Спортивные колледжи и ВУЗы
55. Профессии в спорте и физической культуре
56. Мое дальнейшее образование
57. Реклама профессии

Раздел 11. Выдающиеся педагоги в области физической культуры и спорта

58. Выдающиеся педагоги в области физической культуры и спорта
59. Профессиональные и личностные качества педагога
60. Профессиональные и личностные качества педагога в области физической культуры и спорта

61. Профессиональные обязанности и трудовые функции педагога
62. Профессиональная этика педагогических работников

Раздел 12. Образование, обучение, воспитание

63. Проблемы образования в России и Великобритании
64. Проблемы воспитания в семье и школе
65. Современные проблемы школьного образования в России и Великобритании

Раздел 13. Профессиональное общение

66. Технология составления резюме
67. Составление мотивационного письма
68. Подготовка к собеседованию с работодателем
69. Телефонный этикет
70. Основы делового общения

Раздел 14. Использование иностранного языка в профессиональной деятельности

71. Ресурсы сети Интернет для профессиональной деятельности
72. Технологии, приложения и интернет-ресурсы для изучения иностранного языка
73. Правила составления реферата / аннотации на английском языке
74. Лингвистические особенности научного стиля речи
75. Особенности перевода текстов профессиональной направленности

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Контрольная работа «Моя тренировка. Мой тренер. Моя будущая профессия»

I вариант

1. Аудирование.

Прослушайте аудиозапись и скажите, какие утверждения соответствуют содержанию текста (**True**), какие не соответствуют (**False**) и о чём в тексте не сказано, то есть на основании текста нельзя дать ни положительного, ни отрицательного ответа (**Not stated**). Запишите ответы в таблицу.

- 1) Muhammad Ali is a famous boxer.
- 2) He has 9 children.
- 3) He doesn't like the idea of women boxers.
- 4) People were very interested in Laila's first fight.
- 5) Muhammad Ali came to see his daughter's first fight.
- 6) April Fowler was Laila's opponent during her first fight.
- 7) Laila's first fight lasted less than a minute.
- 8) Laila has a talent for boxing.

1	2	3	4	5	6	7	8

2. Чтение.

Прочитайте текст. Определите, какие из приведённых утверждений 1–5 соответствуют содержанию текста (1 – True), какие не соответствуют (2 – False) и о чём в тексте не сказано, то есть на основании текста нельзя дать ни положительного, ни отрицательного ответа (3 – Not stated). Ответы запишите в таблицу.

Tatyana Tarasova

There are few people in this country who don't know this fantastic woman and great trainer. Tatyana Tarasova has trained more world and Olympic champions than anybody else in skating history. Her students have won about half a hundred gold and a lot of silver and bronze medals at the European and world competitions. Eleven of her students have become Olympic champions. We have seen them on the podium crying or laughing with joy after their victories.

Tatyana is the daughter of Anatoly Tarasov, a famous ice hockey trainer. For his daughter he has always been an example of a person who gave all his life to sport. She began to do figure skating at the age of five but had to end her career of a skater when she was 18 because of a trauma. A year later she started training young athletes. A lot of her students have become really famous like Irina Rodnina or Alexei Yagudin.

For more than a decade Tatyana lived and worked in Connecticut, USA because in the 1990s there were big problems with stadiums and sports equipment in Russia. She is sure that if a sportsman or a sportswoman stops training, it puts an end to his or her career.

That's why she did what she could to keep Russian figure skaters in good form for the future of Russian national figure skating. In 2006 Tatyana Tarasova returned to Russia. Here she started a number of interesting new projects which have become popular with the spectators. Tatyana knows everything about figure skating. Every little detail.

- 1) Tatyana Tarasova has trained a great deal of Olympic champions in skating history..
1. True 2. False 3. Not Stated
- 2) 11 students of hers have become Olympic champions.
1. True 2. False 3. Not Stated
- 3) She had to end her career of a skater when she was 18 because she had a row with her coach.
1. True 2. False 3. Not Stated
- 4) She trained American skaters when she lived in America.
1. True 2. False 3. Not Stated
- 5) Tatyana is the highly educated person in figure skating.
1. True 2. False 3. Not Stated

1	2	3	4	5

3. Лексика и грамматика.

Выберите один вариант из предложенных, используя недостающую форму конструкции Complex Subject. Занесите свои ответы в таблицу.

- He _____ to be an excellent athlete.
 - is considered
 - will be
 - considers
- Говорят, что Ирина Роднина была одной из воспитанниц Татьяны Тарасовой.
 - Irina Rodnina is said to be one of Tatyana Tarasova`s students.
 - Irina Rodnina was said to be one of Tatyana Tarasova`s students.
 - Irina Rodnina says to be one of Tatyana Tarasova`s students.
- Salnikov _____ to be a good swimmer.
 - said
 - has said
 - was said
- Считается, что Пеле прекрасный футболист.
 - Pele considers to be a good football player.
 - Pele is considered to be a good football player.
 - Pele has considered to be a good football player.

1	2	3	4

II вариант

Аудирование.

Прослушайте аудиозапись и скажите какие утверждения соответствуют содержанию текста (**True**), какие не соответствуют (**False**) и о чём в тексте не сказано, то есть на основании текста нельзя дать ни положительного, ни отрицательного ответа (**Not stated**). Занесите ответы в таблицу.

- Muhammad Ali is a famous boxer.
- He has 9 children.
- He doesn't like the idea of women boxers.
- People were very interested in Laila's first fight.
- Muhammad Ali came to see his daughter's first fight.
- April Fowler was Laila's opponent during her first fight.
- Laila's first fight lasted less than a minute.
- Laila has a talent for boxing.

1	2	3	4	5	6	7	8

Чтение.

Прочитайте текст и закончите следующие предложения, ответы занесите в таблицу.

Do We Need Such Sports?

Many people think that athletes should stop boxing. They don't like this sport and say it is more like fighting, not sport. In the history of boxing people tried put an end to this sport. Just think they could feel during the first boxing fights which took place in ancient Greece. Some of the rules were very much same as today but sportsmen didn't boxing gloves.

Then for a long time people didn't do boxing. Only at the beginning of the 18th century this sport appeared again in England and became quite fashionable. In those days fights took hours and were dangerous as boxers fought until one of the athletes couldn't move.

There was a lot of protest and by and by they began to change the rules: the rounds on the ring became shorter and there appeared intervals between rounds. In the 19th century there was little boxing outside England and the USA. In the 20th century boxing became a sport of many countries again. But nowadays scientists are beginning to think that even modern boxing may be dangerous for human brain.

1) Boxing first appeared in

- a) the south of Europe
- b) the northwest of Europe
- c) the USA

2) When they began boxing in England, the boxing fights were

- a) very long
- b) limited in time
- c) not long

3) They changed the rules in boxing because

- a) boxing was becoming less and less fashionable
- b) boxing fights took too long
- c) boxing was bad for athletes' health

4) Nowadays boxing is

- a) a modern sport
- b) an international sport
- c) one of the most popular sports

1	2	3	4

3. Лексика и грамматика.

Выберите один вариант из предложенных, используя недостающую форму конструкции Complex Subject. Занесите свои ответы в таблицу.

1. Kazankina _____ to be a good runner.

- is considered
- will be
- considers

2. Говорят, что современный бокс опасен для здоровья.

- Modern boxing is said to be dangerous for human health.
- Modern boxing was said to be dangerous for human health.
- Modern boxing has said to be dangerous for human health.

3. Dityatin _____ to be a good gymnast.

- said
- has said
- was said

4. Считается, что Овечкин прекрасный хоккеист.

- Ovechkin considers to be a good hockey player.
- Ovechkin is considered to be a good hockey player.
- Ovechkin have considered to be a good hockey player.

1	2	3	4

Эталоны ответов

I вариант

Аудирование	Чтение	Лексика и грамматика
1. True 2. Not Stated 3. True 4. True 5. False 6. True 7. True 8. True	1. True 2. True 3. False 4. Not Stated 5. True	1. is considered 2. Irina Rodnina is said to be one of Tatyana Tarasova`s students. 3. was said 4. Pele is considered to be a good football player.

II вариант

Аудирование	Чтение	Лексика и грамматика
1. True 2. Not Stated 3. True 4. True 5. False 6. True 7. True 8. True	1. a) South of Europe 2. a) very long 3. b) boxing fights took too long 4. b) international sport	1. is considered 2. Modern boxing is said to be dangerous for human health. 3. was said 4. Ovechkin is considered to be a good hockey player.

Контрольное занятие №2. Защита проектов «Профессиональное самоопределение и планирование карьеры»

Структура проекта:

1. Профессиональное резюме
2. Эссе «Мои планы становления в профессии»
3. Представление дорожной карты «План развития карьеры»

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Дифференцированный зачет проходит в устной форме и включает:

1. Составление монологического высказывания на заданную тему.
2. Чтение, перевод и обсуждение профессионально ориентированного текста.

Темы для составления монологического высказывания

1. Soccer
2. Basketball
3. Rugby
4. Sports injuries
5. Golf
6. Hockey
7. Field hockey
8. Table Tennis
9. Cricket
10. Tennis
11. American Football.
12. Volleyball.
13. Summer Olympics
14. Winter Olympics
15. My future profession

Профессионально ориентированные тексты для чтения, перевода и обсуждения

My hobby

Tastes differ. Different people like different things, different people have different hobbies. I go in for sports, I like to play tennis. I go to play tennis every day. Sport is very important part of our life. Many people go in for sports, they jogging, walking, swimming, skating, skiing, train themselves in clubs and different sections. Physical training is an important subject at school. Pupils play volleyball, football, basketball.

I have been playing tennis for 5 years. Tennis became very popular now. I take part in different competitions. To be in a good shape I'm jogging every morning and do my morning exercises. Everyone should do all he can to stay healthy and choose the sport he is interested in. I do not understand people who say that they like sport, but they only watch sport on TV.

If one goes in for sports he feels much better, looks much better, sleeps much better. Your physical appearance will change too. You will be slimmer and trimmer. And what is even more important

you will not get sick often. Why do I go in for sports? Because I think that it is very important for a man to be strong and well-built. Sport is not for weak, because, you have to learn how to lose, and it's not easy. My favourite proverb says: "A sound mind in sound body".

My attitude to sport

Sport is very important in our life. We meet it since the very first days of the life. When a mother puts her baby's arms left and right it is the first step to physical training. Then a child goes to a kindergarten and has lessons in physical training. Every child likes to play games. When you are faster and stronger than your friends you win. If you are a good sports lover you win often. So sport helps to breed up strong character.

Many children start to go in for sport at the age of 7, 8, 9. They like it very much. Later some of them become popular. So we can say that sport helps to achieve success in life. For example, Oxana Bayul from Dnepropetrovsk started to skate when she was three. When the girl was seven she won her first competition in figure skating. Now Oxana is only 17 but she is an Olympic champion and a very rich person. She worked hard and sport helps her to achieve success in life despite all difficulties in her young life.

There are you young people who use cigarettes, alcohol or even drugs. If you go in for sport you will never do that and so you will be healthy. Sport helps you to understand the life better. It helps to taste a sweet feeling of victory and teaches to lose with dignity; it helps to find new friends and teaches you to be a true friend. So sport is very important for every young person and it plays a great role in my li

My favorite sport

All kinds of sports and games are cultivated in our country as well as in England, the USA and other countries of the world. Tennis, hockey, volley-ball and football have become very popular in Russia.

Football is my favourite sport. The term "football" is understood differently in the US and Britain. For a Britisher "football" is the same as what is known to be "футбол" in our country. For an American "football" means "rugby", while the game usually played here in Russia is known as "soccer".

Soccer is played by two teams, equal in number, each consisting of eleven players. This is, properly speaking, genuine football, the ball being driven only by the feet. The eleven players take up their position on the field. The centre forward stands at the centre. On the right are the inside right and the outside right, on the left are the inside left and the outside left. The three half-backs are stationed behind the forward line. The goal is protected by the right back, the left back and the goalkeeper. No handling is allowed except by the goalkeeper. Excellent technique, flexible modern tactics and good teamwork are characteristic features of modern football.

Sport in Australia

A lot of Australians think you shouldn't worry too much about life.

But some things in life are really important, and to many Australian men, one of these things is sport. If s something they don't joke about. Sport matters. In pubs, clubs and even at work you'll often find men who can talk about only one thing - sport.

Australians are lucky. They have a perfect climate, and an endless amount of land. They have wonderful waves for surfers on their beaches. They also have a strong wish to win. Put these together and you get a lot of good sportsmen and women. In fact, Australia has a very high number of world champions, in all kinds of sports, for a country of only 16 million people.

Around the country you'll find plenty of opportunities for golf, squash, tennis, trail riding (horse or motorcycle), fishing and so on. Surfing is almost a religion for many Australians who follow the waves around the country and there are a number of important surfing contests.

There are sport happenings and holidays in Australia year round. Here are some of them.

In February there's Regatta Day with boat races and other water activities.

In June in Darwin the Beer Can Regatta takes place when there are boat races for boats constructed entirely out of beer cans - there are plenty of those in the world's beer drinking capital.

In August in the Northern Territory camel racing is on in Alice Springs, and then the Apex Rodeo is held, one of the biggest rodeo in Australia - the town fills up with cowboys.

In September sporting attention turns to Melbourne with the Grand Final for Australian Rules Football.

In November the Melbourne Cup on the first Tuesday is Australia's premier horse race. It is a public holiday in Victoria but the whole country shuts down for the three minutes or so which the race takes.

In December the Sydney-Hobart Yacht Race starts on the 26th, a fantastic sight as the yachts stream out of the harbour and head south.

Sports in Great Britain

National sports in Great Britain... It is a very interesting question, because many kinds of sport have taken the origin in England. The Englishmen love sports, they are called sports-lovers in spite of the fact that some of them neither play games nor even watch them. They only like to speak about sports.

Many traditional sporting contests take place in England, for example, cricket. It is played from May till September. This game is associated with England. There are many cricket clubs in this country. English people like to play cricket. They think that summer without cricket isn't summer. Cricket is the English national sport in summer. If you want to play cricket you must wear white boots, a white shirt and white long trousers. There are two teams. Each team has eleven players. Cricket is popular in boys' schools. Girls play cricket too.

Football has got a long history. It was played by the whole village teams in the middle ages in England. Now football is the most popular game in Britain. It is a team game. There are some amateur teams but most of the teams are professional ones in England. Professional football is a big business. Football is played at schools too.

Rugby football. You can see a ball in this game, but it is not round. It is oval. This is a team game. There are fifteen players in each team. It is a popular game in England. There are many amateur rugby football teams in this country. If we speak about football we can mention an American football too. It is a game that is played between two teams of players using an oval ball that can be handled or kicked. The captain of the team must be the oldest or best player.

Englishmen heard about table tennis in 1880. Then the International Table Tennis Association was formed and the international rules were worked out. Many people like to play table tennis. This game is played by men and women. There are some tennis clubs in England, but if you play there it is necessary to pay money for it. Englishmen like playing tennis but many of them prefer to watch this game.

Wimbledon is the centre of lawn tennis. Some years ago Wimbledon was a village, now it is a part of London. The most important tennis competition takes place there every summer.

There are some racing competitions in England. They are motor-car racing, dog-racing, donkey-racing, boat-racing, horse-racing. All kinds of racings are popular in England. It is interesting to see the egg-and-spoon race. The runner, who takes part in this competition, must carry an egg in a spoon. It is not allowed to drop the egg.

Sports in Russia

Millions of people all over the world are fond of sports and games. Sport helps people to stay in good shape, keeps them fit and makes them more organized and better disciplined in their daily activities. We have always paid great attention to sport in our schools, colleges and universities. You can hardly find a school without a gym or a sports ground. Every city and town has a few stadiums or swimming pools where local competitions are usually held.

There are different sporting societies and clubs in Russia. Many of them take part in different international tournaments and are known all over the world. A great number of world records have been set by Russian sportsmen: weightlifters, tennis players, swimmers, figure skaters, high jumpers. Our sportsmen also participate in the Olympic Games and always win a lot of gold, silver and bronze medals. There are also a lot of amateur clubs and keep-fit centres in Russia where people go in for aerobics, yoga, body-building, swimming, skating, jogging.

Thousands of people go to the stadiums to support their favorite team and many many thousand more prefer to watch the games on TV. But watching sports events and going in for sports are two different things.

My favorite kind of sport is tennis. I've been playing it since I was eleven years old, and the more I play it the more I like it. There is a good tennis court not far from my house and whenever I have a chance I go with a friend of mine.

The History of the Olympic Games

Long ago ancient Greeks often waged wars. Small states suffered and lost much even if they did not take any side and stayed out of wars. The ruler of such a small state, Elis, wanted to live in peace with all neighbours. He was a good diplomat because his negotiations were successful and Elis was recognized a neutral state. To celebrate this achievement, he organized athletic games.

In the beginning this feast lasted one day, but later a whole month was devoted to it. All wars and feuds were stopped by special heralds who rode in all directions of Greece.

The games were held every four years in Olympia on the territory of Elis. The first games which later were called the Olympic Games were held about a thousand years before our era.

Usually the Olympic Games began before the middle of the summer. Best athletes arrived from many Greek states to Olympia to compete in running, long jumps, throwing of discus and javelin and wrestling. In the course of time fist fighting (boxing) and chariot races were also included in the Games.

All athletes took an oath that they had been preparing well for the Games and promised to compete honestly and keep the rules of the sacred Olympics. The athletes took part in all kinds of competitions. Winners were called "olympionics", they were awarded olive wreaths and cups of olive oil. This tradition has survived. In our time sportsmen often get cups and wreaths for winning the first place in sports competitions.

Only men could take part in the Olympic Games. Women were not allowed even to watch the competitions at the stadium under the fear of death penalty. There was a single exception, when a woman coached her son and accompanied him to the stadium in men's clothes. That brave woman was spared the penalty because her son excelled in many events.

Magnificent strong bodies inspired artists and sculptors. They painted wall pictures and made statues of marble and bronze, so now we can admire the corporal beauty of ancient and eternally young discus thrower, javelin bearer and others.

The Olympic Games had been held for about eleven hundred years, until the emperor Theodosius banned them for religious reasons in 394 A. D.

The revival of the Olympic Games began long time afterwards, in 1892, when a young French teacher Pierre de Coubertin made a public speech before the Union of French sports clubs in Paris.

Olympic Games (1)

In 1453 before Christ the first games were held in Olympia. Beginning with approximately 776 before Christ the games were organised every fourth year. These sports consisted of running, wrestling and other exercises. The favourite games of that time were horse-racing and jumping. The ancient winners got wreaths of palm leaves.

The modern Olympic Games began again in 1896. They take place every four years. They cannot take place in a country which is at war, and during the two world wars there were no Olympic Games. So except in 1916, 1940 and 1944, the Olympic Games have been held every leap year. Women's events started in 1912. Winter Olympic Games first took place in 1924.

The Games have been held in many countries. The 22nd Olympic Games were held in Moscow in 1980. The international Olympic Committee, which was set up and began to work in 1896, chooses the country and the city for the Olympic Games to be held in. The 26th Olympic Games were held in 1996 in Atlanta in the USA. It was a great sport event. There were competitions on practically all summer sports. Russian sportsmen took an active part in these Games. They won a lot of medals and we are very proud of them. The Games were organised in a proper way. It was a wonderful festival of sport, health, peace and friendship.

Olympic Games (2)

The world's greatest international sports games are known as the Olympic Games. The Olympic Games have a very long history. They began in 777 BC in Greece and took place every four years for nearly twelve centuries at Olympia. They included many different kinds of sports: running, boxing, wrestling, long jumping, throwing of disks, chariot races, etc. All the cities in Greece sent their best athletes to Olympia to compete in the Games. All athletes took an oath that they had been preparing for the Games well, and promised to compete honestly and keep the rules of the sacred Olympics. The rules were very strict. Those that didn't obey them were physically punished. The athletes took part in all kinds of competitions. Winners were called "olympionics", they were awarded olive wreaths and cups of olive oil. This tradition has survived.

For the period of the Games all the wars stopped. So the Olympic Games become the symbol of peace and friendship. In 394 AD the Games were abolished and were not renewed until many centuries later. In 1894, a Frenchman, Baron Pierre de Coubertin, addressed all the sports governing bodies and pointed out the significance of sports and its educational value. Two years later the first modern Olympic Games took place. Of course, the competitions were held in Greece to symbolize the continuation of the centuries-old tradition.

In 1896 the International Olympic Committee was set up. It is the central policymaking body of the Olympic movement. It is formed by the representatives of all countries which take part in the Olympic Games. The International Olympic Committee decides upon the programme of the games, the number of the participants and the city-host for the Games. Over one hundred and fifty countries are represented in the International Olympic Committee now. Besides, each country has its National Olympic Committee.

There are always several cities wishing to host the Games. The most suitable is selected by the International Committee. After that the city of the Games starts preparations for the competitions,

constructs new sports facilities, stadiums, hotels, press centres. Thousands of athletes, journalists and guests come to the Games, and it takes great efforts to arrange everything. There is always an interesting cultural programme of concerts, exhibitions, festivals, etc., for each Games.

Russia joined the Olympic movement in 1952. Since then it has won a lot of gold, silver and bronze medals. In 1980 Moscow hosted the Twenty-Second Olympic Games. And the symbol was brown bear. The latest Olympic Games were held in Salt Lake City. This is the largest winter Olympic Games people have ever had. Russian sportsmen got medals for their records in many sports events.

Olympic Games (3)

The Olympic Games are one of the most spectacular reminders of the debt we owe to the Greeks. The original Olympic Games were held every four years in honour of Zeus, the supreme god of Greek religion. The first record of the games dates from 776 B.C., but it is certain that they existed prior to that. They were held continuously for over 1.000 years until they were abolished in the reign of King Theodosius about 392 A.D.

The Olympic festival was a great unifying bond between the Independent city-states of Greece. The important sports in the original Olympic Games were running, jumping, wrestling, throwing the discus and throwing the javelin. Only men competed and they wore no clothes in order to have greater freedom of movement. Each competitor had to take the Olympic Oath - a promise to behave in a sportsman-like fashion.

The modern Olympic era began in 1894 when Frenchman Baron Pierre de Coubertin decided to revive the ancient Greek tradition of celebrating health, youth and peace with a sports festival. Baron de Coubertin created the International Olympic Committee (IOC) and the first modern Olympiad took place in Athens in 1896. Since then the Olympic Games have been held every four years with only two exceptions because of the two world wars.

Even though the modern Olympic Games embrace the whole world, the connection with Greece is still very strong. A lighted torch is brought all the way from Greece, carried by a relay of runners, in order to light the Olympic Flame which burns all through the Games. As in ancient Greek times, the competitors still take the Olympic Oath. The long-distance race is still called the Marathon. Marathon was a village about 26 miles from Athens. In the year 490 BC the Greeks defeated a powerful Persian army at that spot. After the fierce day's fighting a soldier volunteered to bring news of the victory to the anxious citizens of Athens. He ran all the way and after gasping out the message. "Rejoice, we conquer!" he collapsed and died.

One important rule of the Olympic Games is that the competitors must be amateurs. This rule has been under a lot of pressure in recent years because modern sport is so professional and competitive. Athletes train for years to take part in the Olympics and some countries spend much more than others on equipment and facilities. But despite these pressures, the amateur rule remains.

Olympic Games in London

London was host for the first time in 1908. With 1,500 competitors from 19 nations, the Games were by now an institution of worldwide significance. The programme, moreover, was augmented by the inclusion of Association football (which appeared in 1900 but only in a demonstration match), diving, field hockey, and ice hockey, as well as other sports since discontinued.

The most dramatic episode of these Games was in the marathon, run from Windsor to Shepherd's Bush in London, the site of a new stadium. Pietri (Italy) led into the arena but collapsed and was disqualified for accepting assistance from officials. The gold medal went to the second man home, Hayes (USA), but Queen Alexandra, who was present opposite the finishing line, was so moved by the Italian's plight that she awarded him special gold cup.

The 400 metres provided an opportunity for Halswelle (GB) to become the only man in Olympic history to win by a walk-over. The final was declared void after an American had been disqualified for boring. Two other Americans withdrew from re-run final in protest, leaving Halswelle an unopposed passage. Britain won the polo, and all the boxing, lawn tennis, rackets, rowing, and yachting titles as well as five out of six cycle races.

Cycling

We often hear a saying "Do not invent a bicycle" about something simple and known for a long time.

Really, the bicycle is old enough - more than a hundred years of age. Its first prototype appeared in 1791 in France. In 1800 a Russian peasant Artamonov made an iron bicycle and travelled on it from NizhniTagil to Moscow.

First bicycles looked odd: a large (about 1.5 m high) front wheel with a cranked axle.

The back wheel was usually smaller. Bicycles were made of iron and riding them was not comfortable because of shaking. They were even called "boneshakers".

In 1868 rubber tyres were invented, first solid, then pneumatic. New types of bicycles appeared every year but only in 1885 people saw model which looked like modern cycles. It had two almost equal wheels and a chain drive to the re wheel. The frame of the cycle was diamond-shaped. This shape survived and became basic. The new machine looked more elegant than the old "spiders" which were soon abandoned. As time went by, new bicycles were invented –for two, three and even fifteen riders!

The first bicycle race was held in 1868 in Paris. But the sport became popular only several decades later because bicycles were expensive and only rich people could afford them. By the end of the 19th century many factories produced thousands of bicycles which became cheap, so many people could practice cycling and take part in various competitions. Cycling competitions are generally divided into road and track events. Both kinds are in the Olympic programme. Olympic road events include individual and team races.

Individual races' distances are different usually up to 200 kilometres. The winner is the first cyclist who passes over the finish line with his front wheel.

In the team road event the teams start the contest with 2-4 minutes interval, and that team wins whose members get the best sum of timings.

Track events take place on special cycling tracks which look like elongated stadiums with a sloping runway made of concrete, wood or plastics.

Track events are very spectacular. The Olympic programme includes 1 km sprint races, 1 km heat time trial, individual pursuit and team pursuit over 4 km.

Racing

There are all kinds of racing in England - horse-racing, motor-car racing, boat-racing, dog-racing, and even races for donkeys. On sports days at school boys and girls run races, and even train for them. There is usually a mile race for older boys, and one who wins it is certainly a good runner. Usually those who run a race go as fast as possible, but there are some races in which everybody has to go very carefully in order to avoid falling.

The most famous boat-race in England is between Oxford and Cambridge. It is rowed over a course on the River Thames, and thousands of people go to watch it. The eight rowers in each boat have great struggle, and at the end there is usually only a short distance between the winners and the losers. The University boat-race started in 1820 and has been rowed on the Thames almost every spring since 1836.

National sports of Great Britain

Many kinds of sport originated from England. The English have a proverb, "All work and no play makes Jack a dull boy". They do not think that play is more important than work; they think that Jack will do his work better if he plays as well, so he is encouraged to do both.

Association football, or soccer is one of the most popular games in the British Isles played from late August until the beginning of May. In summer the English national sport is cricket. When the English say: "that's not cricket" it means "that's not fair", "to play the game" means "to be fair". Golf is Scotland's chief contribution to British sport.

It is worth noting here an interesting feature of sporting life in Britain, namely, its frequently close connections with social class of the players or spectators except where a game may be said to be a "national" sport. This is the case with cricket in England which is played and watched by all classes. This is true of golf, which is everywhere in the British Isles a middle-class activity.

The amateur variety of Rugby football, is the Welsh national sport played by all sections of society whereas, elsewhere, it too is a game for the middle classes. Association football is a working-class sport as are boxing, wrestling, snooker, darts, and dog-racing. As far as fishing is concerned it is a sport where what is caught determines the class of a fisherman.

Walking and swimming are the two most popular sporting activities, being almost equally undertaken by men and women. Snooker (billiards), pool and darts are the next most popular sports among men. Aerobics (keep-fit exercises) and yoga, squash and cycling are among the sports where participation has been increasing in recent years.

There are several places in Britain associated with a particular kind of sport. One of them is Wimbledon where the All-England Lawn Tennis Championship are held in July (since 1877). The other one is Yemby - a stadium in north London where international football matches, the Cup Finals and other events have taken place since 1923.

Summer and Winter Sports

People all over the world are very fond of sports and games. That is one of the things in which people of every nationality and class are united.

The most popular outdoor winter sports are shooting, hunting, hockey and, in the countries where the weather is frosty and there is much snow - skating, skiing and tobogganing. It's so nice to go to the skating-rink on a frosty sunny day. Some people prefer to be out of town in such weather and to sledge or to ski in the woods. Many people greatly enjoy figure-skating and ski-jumping.

Summer affords excellent opportunities for swimming, boating, yachting, cycling, gliding and many other sports. Among outdoor games football takes the first place in public interests: this game is played in all the countries of the world. The other games that have firmly established themselves in favour in different countries are cricket, volley-ball, basket-ball, and so on. Badminton is also very popular both with young and old.

All the year round many people indulge in boxing, wrestling, gymnastics and track and field events. Scores of young girls and women go in for callisthenics. Over the last few years aerobics has become popular with young girls and women. Aerobics helps them to be slim, healthy and strong. The interest for it greatly increased thanks to Jane Fonda, a prominent American actress, the founder of this kind of sport. This woman may serve as an impressive example of inexhaustible health, cheerfulness and beauty. Being a great enthusiast of aerobics she has been trying to initiate many women all over the world into this sport.

Among indoor games which one can go in for all the year round are billiards, table tennis, draughts, chess, of course. The results of chess tournaments are studied and discussed by enthusiasts in different countries.

So we have all grounds to say that sport is one of the things that makes people kin.

Windsurfing

Windsurfing was invented in the mid-sixties by two southern Californian surfers, Hoyle Schweitzer and Jim Drake. Surfers need strong rolling waves, and hate days of calm sea. Schweitzer noticed that on days when waves were not high enough to surf, there was often a strong wind and he set about finding a way to use it. His first experiments involved standing on his surfboard holding out a piece of sail cloth in his hands. Gradually he and Drake refined this idea into a basic design for a sailboard, similar to a surfboard, but holding a mast and a triangular sail which could be tilted and turned in any direction. The windsurfer operates a boom which controls the amount of wind in the sail, for speed and change of direction. Schweitzer immediately went into business designing and making the new sailboards and taking the idea abroad. By mid-seventies, the sport had spread to Holland, Germany and France.

American sports and games

Baseball is the most popular game in the US. It is played throughout the spring and summer by schools, colleges and professional teams.

Football is the most popular game in the autumn. There are professional football teams in all the main cities of the United States. In American football there are eleven players in each team, as in original football, but the rules are different. Players are often hurt in American football. So the teams wear special clothing and helmets as in hockey.

Basketball is a very popular game in the United States too. It is especially popular in high schools, both among boys and girls.

The game of golf is very popular with businessmen and professional people. It is played by both men and women. There are now more golfers than tennis players.

Swimming, water skiing and skin diving are popular summer sports.

In winter many people go in for ice-skating, skiing and hockey if they live in the Northern and Central states.

Other sports include wrestling, boxing and horse-racing.

How to keep fit

If you want to feel fit you'd better go in for one kind of sport or another. I should admit that everyone must do all he can to be healthy. Good health is better than the best medicine. "You have a sound mind in a sound body" as the old Latin saying goes. The English proverb "Sickness in the body brings sickness to the mind" expresses a similar idea but from different point of view.

All kinds of physical exercises are very useful to make our bodies strong and to keep ourselves fit and healthy. To tell the truth I don't do sports regularly and it is not an essential part of my daily life. In the morning I do some exercises just to awake. Then some aerobics for myself. It puts me into the fine moods.

In summer I go swimming as there is a beautiful river with pure water where my Granny lives. In winter, it's rather long at our place, I should say, I prefer skiing (there is nothing like the sight of a winter forest - a real fairy-tale).

I shouldn't call myself a sports fan. Of course, I like to watch sports competitions on TV. Fortunately, they show different ones - football, basketball. I like tennis tournaments very much. I think, it's a very intelligent kind of sport for clever thinking people. Also I admire skiing championships, biathlon, swimming.

What I like most is basketball. The best games are viewed on TV. I came to know that modern basketball appeared in 1891 in the USA. The originator, John Naismith was a coach at the college. He invented the baskets and the rules of the game. Since then basketball has become very popular and is spread all over the world. It is the sport of strong tall men, the sport of giants.

СГ.03 Безопасность жизнедеятельности

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.03 Безопасность жизнедеятельности осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 5 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка ответов обучающихся Оценка результатов тестирования	ОК 05, ОК 06
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 05 – ОК 07
Теоретические вопросы	Оценка ответов обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 04 – ОК 07 ПК 3.2
Практические задания	Оценка выполненных заданий Сравнение с эталоном	ОК 04 – ОК 07 ПК 3.2
Ситуационные задачи	Оценка выполненных заданий Сравнение с эталоном	ОК 04 – ОК 07 ПК 3.2
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 04 – ОК 07
Контрольные занятия (круглый стол)	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка ответов обучающихся, участия в обсуждении	ОК 04 – ОК 07
Промежуточная аттестация: 5 семестр		
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 04 – ОК 07
Защита учебно-исследовательской работы	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 04 – ОК 07 ПК 3.2

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1) *Безопасность представляет собой:*

а) способность окружающей среды генерировать травмирующие и вредные факторы

- б) состояние источника, при котором соблюдается его допустимое воздействие на техносферу
- в) состояние объекта защиты, при котором воздействие на него не превышает максимально допустимых значений**
- г) отсутствие факторов техногенного происхождения
- 2) *Защита населения в чрезвычайных ситуациях представляет собой:*
- а) обучение всех групп населения способам и средствам защиты
- б) обучение населения правилам пользования средствами коллективной и индивидуальной защиты
- в) комплекс мероприятий, проводимых с целью не допустить поражение людей или максимально снизить степень воздействия поражающих факторов**
- г) мероприятия по эвакуации и рассредоточению населения в безопасные районы
- 3) *К метеорологическим катастрофам относятся:*
- а) землетрясения, снежные обвалы, камнепады в горах
- б) извержения вулканов
- в) наводнения, сели, оползни
- г) бури (ураганы, смерчи, циклоны) морозы, жара и засуха**
- 4) *Оценить долю каждого из факторов сохранения здоровья человека исходя из общепринятых норм в % отношении:*
- а) образ жизни 30: состояние окружающей среды – 50; наследственность – 10; мед.обслуживание – 10
- б) образ жизни 50: состояние окружающей среды – 20; наследственность – 20; мед.обслуживание – 10**
- в) образ жизни 20: состояние окружающей среды – 50; наследственность – 10; мед.обслуживание – 20
- г) образ жизни 40: состояние окружающей среды – 40; наследственность – 10; мед.обслуживание – 10
- 5) *Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах:*
1. наложить на место ушиба тугую повязку
 2. обеспечить покой поврежденной поверхности
 3. наложить холод на место ушиба
 4. доставить пострадавшего медицинские учреждения
- а) 2.1.3.4;
- б) 3.1.2.4;**
- в) 1.3.2.4;
- г) 1.2.3.4
- 6) *Вооруженные силы РФ предназначены для:*
- а) обеспечения безопасности страны
- б) обеспечения ядерного сдерживания
- в) осуществления оборонной политики страны
- г) обеспечения безопасности и сохранения обороноспособности страны**
- 7) *Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?*
- а) снижение температуры тела
- б) подъём температуры тела**
- в) озноб, разбитость во всём теле**
- г) головная боль**
- 8) *Дополните предложение: здоровый образ жизни – это...*
- а) способ существования разумных существ
- б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения
- в) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья**
- 9) *Дополните предложение: выживание человека – это...*
- а) активное существование в среде себе подобных
- б) способ существования белковых тел
- в) активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях**
- г) активная деятельность, направленная на улучшение качества жизни и здоровья человека в повседневных условиях

10) Дополни предложение: воинская обязанность – это...

а) особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках

б) установленный государством воинский долг по военной защите своей страны

в) установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах Вооружённых сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности

Тестовые задания

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени

1. Создание в стране условий для предотвращения или максимального снижения потерь и ущерба, сохранение объектов, необходимых для устойчивого функционирования экономики и выживания населения в военное время является ...

А) целью государственной политики в области ГО

Б) функцией министерства по чрезвычайным ситуациям

В) задачей министерства обороны в военное время

2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) предназначена:

А) для защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и иного характера

Б) обеспечения в мирное время защиты населения, территорий и окружающей среды, материальных и культурных ценностей государства

В) для обучения населения мерам защиты от воздействия вредных факторов

3. Основная цель функционирования РСЧС:

А) обеспечение гарантированной безопасности и условий нормальной жизнедеятельности человека, общества, государства при любых угрозах и воздействиях техногенного и природного характера

Б) обеспечить безопасные условия труда

В) гарантировать безопасность человека на отдыхе

4. Год создания ГО России и ее структурных подразделений:

А) 1951 г.

Б) 1961 г.

В) 1971 г.

5. Год формирования Международной организации гражданской обороны-МОГО:

А) 1958 г.

Б) 1971 г.

В) 1972 г.

6. Решение о проведении эвакуационных мероприятий в чрезвычайных ситуациях федерального уровня принимают:

А) органы государственной власти

Б) органы местного самоуправления

В) правительство Российской Федерации

7. Решение о привлечении вооружённых сил для ликвидации чрезвычайной ситуации принимает:

А) Президент России

Б) министерство по чрезвычайным ситуациям

В) министерство вооружённых сил

8. Общественные объединения участвуют при ликвидации чрезвычайной ситуации:

А) под руководством службы по чрезвычайным ситуациям

Б) самостоятельно

В) под руководством местного самоуправления

9. Время создания Местной противовоздушной обороны (МПВО) СССР, положивший начало ГО России:

А) 24 февраля 1929 г.

Б) 4 октября 1932 г.

В) 30 мая 1945 г.

10. Обучение работников организаций по действию в чрезвычайных ситуациях обязаны проводить:
- А) органы местного самоуправления
 - Б) организации**
 - В) служба по чрезвычайным ситуациям
11. По классификации к социальным ЧС относится:
- А) Стихийное бедствие
 - Б) Загрязнение природы
 - В) Война**
 - Г) Буря
 - Д) Угроза взрыва
12. По классификации к ЧС социального характера с физическим насилием над человеком относится:
- А) Ситуация массовых беспорядков
 - Б) Половодье
 - В) Грабеж**
 - Г) Авария на очистном сооружении
 - Д) Подлог
13. По классификации к ЧС социального характера с психическим воздействием на человека относится:
- А) Мошенничество**
 - Б) Разбой
 - В) Терроризм
 - Г) Война
 - Д) Угроза взрыва
14. По классификации социальных ЧС к общественным относится:
- А) Землетрясение
 - Б) Терроризм**
 - В) Наркомания
 - Г) Торнадо
 - Д) Погром
15. Скачкообразные изменения общества, возникающие в виде внезапного ответа социальной системы на плавное изменение внешних условий называется...
- А) Социальной опасностью
 - Б) Социальной ЧС
 - В) Социальной катастрофой**
 - Г) Социальной революцией
 - Д) Социальным переворотом
16. Процесс создания, подгонки или имитации объектов, статистики или документов с намерением ввести в заблуждение называется...
- А) Мошенничеством
 - Б) Плагиатом
 - В) Подлогом**
 - Г) Хищением
 - Д) Подкупом
17. Частичная уголовная ответственность за преступления в Российской Федерации наступает в:
- А) В 14 лет**
 - Б) В 16 лет
 - В) В 18 лет
 - Г) В 20 лет
 - Д) В 21 год
18. К видам уголовного наказания несовершеннолетнего за преступления относятся:
- А) Штраф**
 - Б) Исправительные работы**
 - В) Ограничение свободы**
 - Г) Телесные наказания
 - Д) Порицание

19. К особенностям ЧС социального характера относится:

А) Всегда связаны с социумом

Б) Всегда предсказуемы

В) Всегда предотвратимы

Г) Всегда связаны с большими человеческими жертвами

Д) Всегда связаны с трагическими событиями

20. К разрешенным средствам самообороны, не требующим специальной лицензии, относится:

А) Газовое оружие

Б) Огнестрельное оружие

В) Шумовая сирена

Г) Обрез

Д) Кастет

Теоретические вопросы

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени

1. Какова основная цель создания единой Российской государственной системы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС)?

2. Перечислите основные задачи РСЧС.

3. На какой орган возложено руководство всей системой РСЧС и какие задачи он решает?

4. Дайте характеристику режимов действия РСЧС.

5. Что относится к силам и средствам наблюдения и контроля РСЧС?

6. Что относится к силам и средствам ликвидации чрезвычайных ситуаций?

7. Каковы права и обязанности граждан России в условиях чрезвычайных ситуаций?

8. Какая ответственность устанавливается для должностных лиц и граждан, виновных в невыполнении законодательства Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций?

9. Назовите основные виды защитных сооружений.

10. Каким требованиям должны соответствовать современные убежища?

11. Расскажите об основных и вспомогательных помещениях убежищ.

12. Какими техническими системами жизнеобеспечения должны быть оборудованы убежища?

13. Каковы нормы воздуха и воды, подаваемые в убежища?

14. Расскажите об особенностях противорадиационных укрытий.

15. Каковы назначение и технические характеристики простейших укрытий?

16. Назовите основные виды средств индивидуальной защиты.

17. Какие простейшие средства индивидуальной защиты можно изготовить самостоятельно?

18. Каковы принципы действия фильтрующих противогазов?

19. Какие средства защиты кожи вы знаете?

20. Назовите медицинские средства индивидуальной защиты.

21. Что понимается под аварийно-спасательными и другими неотложными работами, проводимыми в зонах чрезвычайных ситуаций?

22. Какие виды работ относятся к аварийно-спасательным?

23. Назовите другие неотложные работы, которые проводятся в очаге поражения.

24. Перечислите силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций.

25. Какие документы затрагивают вопросы обучения населения в области безопасности жизнедеятельности в России?

26. Перечислите основные задачи обучения населения по защите от чрезвычайных ситуаций.

27. Назовите группы лиц, подлежащие обучению в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Раздел 2. Основы военной службы

28. Каково предназначение Вооружённых Сил?

29. Назовите основную цель реформы Вооружённых сил в РФ?

30. Каковы правовые основы проведения реформы Вооружённых сил в РФ?

31. Выделите основные направления реформирования стратегических ядерных сил и сил общего назначения.
32. Какой основной закон определяет правовую основу призыва на военную службу?
33. Каков общий порядок призыва на военную службу граждан Российской Федерации, не пребывающих в запасе?
34. Какова роль военного комиссариата в организации призыва на военную службу?
35. Как организуется работа призывной комиссии?
36. Для какой цели осуществляется медицинское освидетельствование призывников?
37. Укажите особенность порядка призыва на военную службу граждан Российской Федерации, зачисленных в запас с присвоением воинского звания офицера?
38. Какие воинские звания соответствуют составам «солдаты» и «матросы»?
39. В чём различие между службой по призыву и военной службой по контракту?
40. Какие категории граждан имеют право заключить контракт о прохождении военной службы?
41. Каковы сроки заключения контрактов о прохождении военной службы?
42. На какие должности в Вооружённых Силах России могут претендовать контрактники?
43. Что составляет правовую основу альтернативной гражданской службы?
44. Кто имеет право на прохождение альтернативной гражданской службы?
45. Каков порядок прохождения альтернативной гражданской службы?
46. Каковы сроки альтернативной гражданской службы?

Ситуационные задачи

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени

Ситуационная задача № 1

Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

Если вас захватили в заложники:

- не привлекайте к себе внимание преступников (не смотрите им в глаза и не задавайте вопросов);
- на любое свое действие спрашивайте разрешение;
- беспрекословно выполняйте требования террористов;
- при проведении операции по освобождению ложитесь на пол и не поднимайтесь до команды;
- при применении слезоточивого газа дышите через влажную ткань и часто моргайте;
- выходите из помещения (транспортного средства) после команды и как можно быстрее.

Ситуационная задача № 2

Практическое задание (ситуация). Произошла авария на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного загрязнения местности. Ваши действия.

При аварии на радиационно-опасном объекте и угрозе радиоактивного загрязнения местности следует:

- включить радио (телевизор) и прослушать сообщение;
- закрыть окна и двери, провести герметизацию помещения;
- защитить продукты питания и сделать запас воды;
- провести йодную профилактику;
- держать включенным радио (телевизор) и ждать дальнейших указаний.

При получении распоряжения на эвакуацию:

- освободить от содержимого холодильник, вынести скоропортящиеся продукты и мусор;
- выключить газ, электричество, погасить огонь в печи;
- надеть средства индивидуальной защиты, взять необходимые вещи, документы и продукты питания;

— следовать на сборный эвакуопункт.

При движении не пылить, избегать высокой травы и кустарника, не прикасаться к местным предметам и не ставить вещи на землю, не курить, не пить, не есть. Перед посадкой в транспорт обмести средства защиты, одежду, вещи, обмыть открытые участки тела.

Ситуационная задача № 3

Практическое задание (ситуация). В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества (аммиака) (АХОВ). Ваши действия.

Действия в случае аварии на химически опасном объекте:

- включить радио (телевизор) и выслушать сообщение;
- надеть средства защиты органов дыхания и кожи;
- закрыть окна и форточки;
- отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи;
- взять документы, необходимые вещи и продукты;
- укрыться в ближайшем убежище или покинуть район аварии.

При отсутствии средств защиты и убежища:

- закрыть окна и двери;
- зашторить входные двери плотной тканью;
- провести герметизацию жилища;
- держать включенным радио (телевизор) и ждать указаний.

Ситуационная задача № 4

Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма, и определили, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.

Попав в зону лесного пожара, следует:

- определить направление ветра и распространения огня;
- быстро выходить из зоны пожара навстречу ветру по возможности параллельно фронту распространения огня;
- идти, пригибаясь к земле и не стараясь обогнать пожар;
- если поблизости есть водоем, окунуться в него или, смочив одежду, накрыть ею голову и верхнюю часть тела;
- выйдя из опасной зоны, сообщить о пожаре в пожарную охрану.

Ситуационная задача № 5

Практическое задание (ситуация). По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.

Получив информацию об угрозе урагана, необходимо:

закрывать окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия с наветренной стороны зданий и открыть — с подветренной;

подготовить запас продуктов питания, питьевой воды, фонари, свечи, медикаменты и другое необходимое имущество;

укрыться в зданиях или укрытиях (при смерче — только в подвальных помещениях и подземных сооружениях); в зданиях следует занять места в нишах, у стен, во встроенных шкафах; находясь на улице, следует укрыться в яме, овраге, канаве, кювете, которые находятся в отдалении от зданий и сооружений; находясь в транспорте, следует покинуть его и укрыться в безопасном месте (кювет, подвал, убежище); во время урагана и смерча нельзя заходить в поврежденные здания.

Если во время урагана вы оказались в здании, необходимо отойти от окон и занять безопасное место (ниша, дверной проем, угол, образованный капитальными стенами). Дождавшись снижения порывов ветра, перейти в более надежное укрытие (убежище, подвал, погреб).

Ситуационная задача № 6

Практическое задание (ситуация). Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения.

При получении указаний об угрозе наводнения и эвакуации следует собрать необходимые документы и вещи (продукты питания, туалетные принадлежности, постельное белье, одежду, обувь, медикаменты), прибыть к установленному времени на эвакуационный пункт, зарегистрироваться и убыть в безопасный район.

При внезапном наводнении необходимо быстро занять безопасное возвышенное место (крыша, верхние этажи, деревья, различные конструкции) и ожидать помощи спасателей, подавая ночью световые сигналы, а днем — вывесив цветное или белое полотнище.

Самостоятельная эвакуация проводится только в крайнем случае, когда есть реальная угроза жизни, и нет надежды на спасателей. Для самоэвакуации можно применять лодки, катера, плоты из досок, бревен и других материалов

Ситуационная задача № 7

Практическое задание (ситуация). Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и при внезапном землетрясении, если оно застало вас дома.

При заблаговременном оповещении о землетрясении следует:

- включить телевизор (радио) и выслушать сообщение;
- закрепить мебель, тяжелые вещи переместить на пол;
- отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печах;
- взять документы, необходимые вещи и следовать в указанное место.

Практика показывает, что при внезапном землетрясении от первых толчков до последующих", более сильных, когда начнет разрушаться здание, есть 15—20 с. За это время нужно или покинуть здание, или занять в нем относительно безопасное место.

Покидая здание, не следует пользоваться лифтом, нельзя эвакуироваться из окон, не разбив перед этим остекление.

При укрытии в здании наиболее безопасными местами являются: дверные проемы, места у колонн и под балками каркаса, ниши в капитальных внутренних стенах, углы, образованные этими стенами, а также места под прочными столами и рядом с кроватями.-

Ситуационная задача № 8

Во время дохода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия.

Если во время похода за грибами или ягодами вы отстали от группы, следует:

- попытаться догнать группу;
- попытаться привлечь внимание товарищей криками;
- остановиться и ждать, когда за вами вернутся;
- при необходимости (травме, плохом самочувствии, ухудшении погоды) развести костер и построить временное жилище.

Заблудившись в лесу, следует остановиться и оценить ситуацию. Прислушаться к звукам, осмотреться вокруг (по возможности с возвышенного места), искать дорогу, тропу, ручей или реку. Найдя их, следует определить направление выхода и двигаться в этом направлении.

Ситуационная задача № 9

Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоеме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.

При купании в открытых водоемах в целях безопасности запрещается:

- купаться в местах, где установлены щиты с надписью «Купаться запрещено»;
- заплывать за буйки;
- подплывать к судам, лодкам, плотам и другим плавсредствам;
- нырять и прыгать в воду в незнакомых местах, а также с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;
- купаться в нетрезвом виде;
- устраивать на воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах;
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и других животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде. Наиболее известны следующие способы отдыха:

- лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и, помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы — медленный выдох;

- вдохнуть, опустить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к телу, медленно выдохнуть в воду, а затем сделать быстрый вдох над водой.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Ситуационная задача № 10

Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза.

Ваши действия.

Если во время отдыха на природе вас застала гроза, следует:

- отойти подальше от высоких предметов (отдельно стоящих деревьев, вышек, опор); находясь на возвышении (холм, сопка, скала), спуститься вниз;
- не укрываться в камнях и скалах;
- постараться разместиться на сухом месте (колода, пень) и убрать ноги с земли;
- отойти подальше от воды (река, озеро, пруд);
- можно укрыться в машине (ее металлический корпус защитит вас).

Ситуационная задача № 11

Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака.

Ваши действия.

В случае нападения собаки следует:

— развернуться к собаке боком и громко отдать несколько команд («Фу!», «Нельзя!», «Сидеть!», «Лежать!»);

- не делая резких движений, позвать хозяина (если он находится недалеко);
- если рядом никого нет, медленно уходить от собаки, не ускоряя движение.

Нельзя кричать, махать руками, бросать палки и камни, смотреть собаке в глаза.

Если собака готовится к прыжку (приседает), надо прижать подбородок к груди и выставить вперед локти. В случае укуса необходимо обратиться в травмпункт.

Ситуационная задача № 12

Практическое задание (ситуация). Вы направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др.). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.

Направляясь в общественное место, учтите, что непрочные застёжки на пальто и куртках, длинные шарфы, сумки и зонтики опасны в случае возникновения паники. Заняв свое место на стадионе или в концертном зале (кинотеатре), заранее наметьте путь, по которому вы будете выходить при необходимости.

Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:

- следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);
- нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, опасных близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;
- грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;
- упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, упереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.

Ситуационная задача № 13

Практическое задание (ситуация). Вам предстоит пройти пешком из одной части города (населенного пункта) в другую. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улице (улицам).

При движении пешком по улицам населенного пункта следует выполнять следующие правила:

- двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам или обочинам;
- пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин;
- в местах, где движение регулируется, переходить улицу по сигналам регулировщика или светофора;

- на нерегулируемых пешеходных переходах переходить дорогу только убедившись, что переход будет безопасным;
- на проезжей части не следует задерживаться и останавливаться, если переход закончить не удалось, надо остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений;
- при приближении автомобилей с включенным специальным звуковым сигналом и синим проблесковым маячком необходимо воздержаться от перехода проезжей части.

Ситуационная задача № 14

Практическое задание (ситуация). Вы возвращаетесь домой поздно вечером. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте.

Действия по обеспечению личной безопасности:

- а) в подъезде дома:
- не следует заходить в подъезд, если сзади идет незнакомый человек;
 - не надо подходить к дверям квартиры и открывать ее, если на площадке находится неизвестное вам лицо; лучше выйти из подъезда и подождать;
 - при угрозах или нападении, привлекая внимание соседей (кричать: «Пожар!», «Помогите!», стучать и звонить в двери), постараться выбраться на улицу;
 - оказавшись в безопасности, сообщить в милицию;
- б) в лифте:
- не входить в кабину лифта, если там находится незнакомый человек;
 - оказавшись в лифте с другим пассажиром, не стойте к нему спиной, постоянно наблюдайте за его действиями;
 - если незнакомец вошел с вами в кабину, нажмите одновременно кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп». Связавшись с диспетчером, завяжите с ним разговор и нажмите кнопку нужного этажа;
 - при попытке нападения кричите, шумите, стучите по стенкам лифта, защищайтесь любым способом, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа;
 - если двери лифта открылись, стремитесь выбежать, зовите на помощь соседей;
 - оказавшись в безопасности, сообщите в милицию.

Ситуационная задача № 15

Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома один (одна). Ваши действия, если незнакомый человек звонит в дверь, меры безопасности при разговоре по телефону с незнакомым человеком.

Если незнакомый человек звонит в квартиру (дом):

1. не открывайте ему дверь;
2. не вступайте с ним в разговор.

При попытке незнакомого человека открыть (взломать) дверь звоните в милицию, с балкона или из окна зовите на помощь соседей и прохожих.

При разговоре по телефону с незнакомым человеком не называйте свое имя, фамилию, адрес, номер телефона. На вопрос: «Какой у вас номер телефона?» следует ответить: «А какой номер вам нужен?» Если собеседник называет не ваш номер, положите трубку.

Ситуационная задача № 16

Практическое задание (ситуация). Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Как избежать опасной криминогенной ситуации.

Криминогенные ситуации чаще всего возникают в темное время суток в плохо освещенных и малолюдных местах, в подъездах домов и лифтах. При угрозе необходимо исходить из реальной, конкретной обстановки, не стесняться обращаться за помощью к работникам магазинов, аптек, банков и других учреждений и организаций.

Выходя вечером на улицу, не надо надевать дорогую, броскую одежду, украшения, брать большие суммы денег. Опасно выбирать маршрут движения, проходящий через пустыри, безлюдные скверы, глухие переулки и другие пустынные места. Нельзя принимать предложения прокатиться или подвезти от незнакомых водителей. Если появилось ощущение, что кто-то преследует, надо убедиться в этом и спешить к освещенному месту, звать на помощь людей.

Следует задержаться и не заходить в подъезд дома, если следом идет человек, внушающий подозрение. При угрозе нападения надо привлечь внимание соседей (стучать и звонить в двери,

кричать). При явном нападении, оценив ситуацию, защищаться, стараясь ошеломить и озадачить нападающего. После нападения немедленно сообщить в милицию.

Вызвав лифт, не следует заходить в него, если там уже находится подозрительный пассажир. Нельзя стоять в кабине лифта спиной к попутчику. Подвергшись нападению, необходимо защищаться, кричать, стучать по стенкам кабины, стараться нажать кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп». По возможности надо пытаться выскочить на площадку или на улицу и позвать на помощь. Оказавшись в безопасности, следует вызвать милицию.

Важное значение для самозащиты в криминогенных ситуациях имеет психологическая подготовка человека. Спокойное и уверенное поведение, умение справиться со страхом и взять инициативу в свои руки, стремление убедить потенциального агрессора в возможности мирного разрешения ситуации, неожиданные действия, а при необходимости использование приемов самозащиты — хорошая гарантия не стать жертвой преступников

Ситуационная задача № 17

Практическое задание (ситуация). Вам часто приходится работать с компьютером. Основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером.

Компьютер является источником различных излучений, оказывающих вредное влияние на здоровье человека. Наиболее опасны электромагнитные волны высокой и сверхвысокой частоты. Длительное и систематическое воздействие этих излучений часто приводит к функциональным изменениям в организме. Это выражается в появлении головных болей, головокружения, тошноты, нарушения сна, быстрой утомляемости.

Чтобы избежать этих последствий, при работе на компьютере следует выполнять следующие правила:

— строго соблюдать установленную продолжительность рабочего дня и рабочей недели;

1. использовать при работе специальные защитные экраны;

2. размещать аппаратуру и оборудовать рабочее место в строгом соответствии с требованиями инструкции;

1. постоянно контролировать состояние своего здоровья, систематически проходя медицинские осмотры.

Ситуационная задача № 18

Практическое задание (ситуация). Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при занятиях физкультурой и спортом.

Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

1. подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;

2. перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;

— при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;

— использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

Ситуационная задача № 19

Практическое задание (ситуация). Дома вам часто приходится иметь дело с препаратами бытовой химии. Перечислите основные меры безопасности, которые необходимо соблюдать при пользовании препаратами бытовой химии.

К средствам бытовой химии относятся моющие, чистящие, дезинфицирующие вещества, клеи, лакокрасочные материалы, средства по уходу за мебелью, полом, для борьбы с бытовыми насекомыми защиты растений.

По степени опасности препараты бытовой химии подразделяют на безопасные, относительно безопасные, ядовитые и огнеопасные. Средства бытовой химии могут стать причиной отравления. Для того чтобы избежать этого, следует выполнять следующие правила профилактики:

1. огнеопасные средства следует хранить в за крытых емкостях, удаленных от источников огня;

2. химические жидкости и порошки должны храниться закрытыми и иметь этикетки;
3. нельзя хранить неизвестные химикаты или опасные вещества, ставшие ненужными;
4. необходимо строго соблюдать инструкции и рекомендации по применению бытовых химических средств;
5. аэрозольные баллончики должны храниться в вертикальном положении в прохладном месте, защищенном от прямых солнечных лучей;
— работу с ядохимикатами надо производить в специальной одежде (халат, фартук, комбинезон, перчатки) и в защитных очках;
6. химикаты следует хранить в местах, недоступных для детей;
7. при обработке помещений средствами против насекомых и грызунов следует удалить из них детей, животных, укрыть продукты и посуду, защитить органы дыхания марлевой повязкой, а по окончании работы тщательно вымыть руки.

Ситуационная задача № 20

Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (кинотеатре, музее, вокзале), там возник пожар. Ваши действия.

При возникновении пожара в общественном месте следует:

1. оценить обстановку и убедиться в реальной опасности;
2. сообщить о пожаре в пожарную охрану, нажав на кнопку пожарного извещателя;
3. двигаться к ближайшему выходу, помогая детям, пожилым людям и тем, кто не может двигаться из-за страха;
4. при задымлении или отсутствии освещения двигаться, придерживаясь за стены или поручни, дышать через носовой платок, шарф, рукав одежды;
5. сохранять спокойствие и хладнокровие, не поддаваться панике;
— выбравшись в безопасное место, оказать помощь пострадавшим.

Ситуационная задача № 21

Практическое задание (ситуация). Во время новогоднего праздника у вас на елке загорелась электрогирлянда. Ваши действия.

При возгорании электрогирлянды следует:

- немедленно обесточить гирлянду;
- вызвать пожарную охрану;
- удалить из квартиры детей и престарелых;
- если загорелась елка, повалить ее на пол, накрыть плотной тканью и залить водой;
- при невозможности ликвидировать возгорание покинуть квартиру, плотно закрыв дверь.

Следует учитывать, что елки из синтетических материалов горят очень быстро и выделяют много токсичных веществ. Из-за возможного разброса искр и расплавленной пластмассы их не рекомендуется тушить водой.

Ситуационная задача № 22

Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия.

Если во время просмотра телепередачи на экране исчезло изображение и появился запах дыма, следует:

1. обесточить телевизор или отключить электропитание в квартире;
2. сообщить о случившемся в пожарную охрану;
3. если появился дым и телевизор загорелся, накрыть его плотной тканью или одеялом и покинуть квартиру, закрыв окна и двери.

Ситуационная задача № 23

Практическое задание (ситуация). В вашей квартире возник пожар. Ваши действия.

При возникновении пожара в квартире необходимо:

1. сообщить в пожарную охрану;
2. эвакуировать из квартиры детей и престарелых;
3. при опасности поражения электрическим током обесточить квартиру;
4. если очаг пожара небольшой, попытаться ликвидировать его подручными средствами;
5. при невозможности ликвидировать очаг горения самостоятельно и задымлении немедленно покинуть квартиру, закрыв за собой двери;

6. по возможности организовать встречу пожарных подразделений и указать им очаг пожара.

Ситуационная задача № 24

Практическое задание (ситуация). Вам предстоит поездка железнодорожным транспортом. Вспомните основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при следовании железнодорожным транспортом.

Основные правила личной безопасности при следовании железнодорожным транспортом:

- Приобретая билет, помните, что в случае аварии наиболее безопасны вагоны, расположенные в центре поезда.
- Если ваши соседи по купе вызывают неприязнь или недоверие, постарайтесь спать чутко или не спать совсем. Не играйте с попутчиками в азартные игры.
- В случае отсутствия проводника не оставайтесь в вагоне, из которого все вышли.
- Не считайте деньги на виду у всех и не показывайте никому содержимое своего кошелька.
- Не пейте предложенные посторонними людьми воду, лимонад, пиво: в них могут быть подмешаны снотворные или наркотические вещества.
- Дверь в купе держите закрытой: не выставляйте на обозрение себя и свои вещи. На ночь закрывайте купе на защелку или блокираторы. Документы и деньги всегда держите при себе, «дипломат» или портфель кладите под матрас или подушку.
- Если вы едете в плацкартном вагоне, будьте особенно бдительны на промежуточных станциях: преступник может схватить ваш чемодан и выскочить с ним на перрон, где задержать его будет очень сложно.
- Если вы едете в электричке и договорились о встрече в первом вагоне, а сели в последний, не проходите через вагоны. Доехав до конечной станции, пройдите по платформе. Не принимайте также предложения случайных попутчиков пройти через вагоны.

Ситуационная задача № 25

Практическое задание (ситуация). Вы едете в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае), в нем возник пожар. Ваши действия.

При возникновении пожара в общественном транспорте необходимо:

- немедленно сообщить о пожаре водителю и попытаться ликвидировать загорание с помощью огнетушителя или подручных средств;
- 1. эвакуироваться из салона, при заблокировании дверей выходить через аварийные люки и боковые окна, стекла в которых выбить твердым предметом или ногами;
- 2. выходить из транспортного средства быстро, закрыв рот и нос платком или рукавом;
- 3. выбравшись, отойти в сторону от места пожара и по телефону или через водителей проезжающих машин сообщить о пожаре в пожарную часть;
- 4. оказать помощь пострадавшим.

Практические задания

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени

1. Заполните схему классификации ЧС, приведите примеры



2. Заполните таблицу «Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу и степени последствий» (в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 21 мая 2007 г. №304 «О классификации ЧС природного и техногенного характера»).

Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу и степени последствий

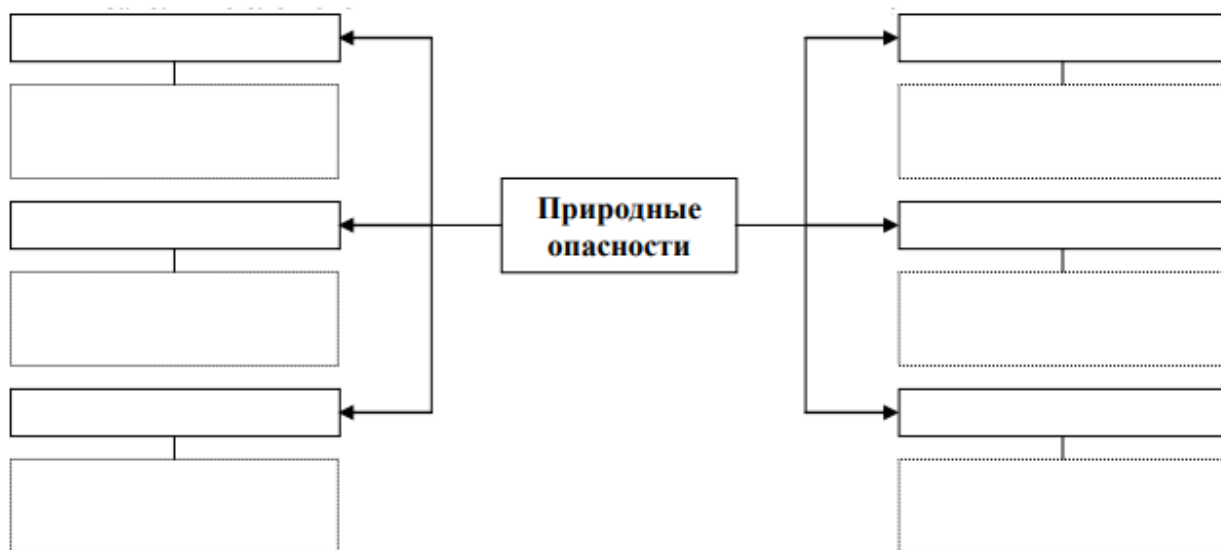
Зона ЧС	Количество пострадавших, чел.	Материальный ущерб, руб.
1.		
2. Межмуниципального характера		5 -500 млн.
3.		
4.		
5. Межрегионального характера		
6.	≥ 500	

3. Изучите, какие опасности характерны для региона проживания (пребывания). Какие из этих опасностей чаще всего приводят к возникновению чрезвычайных ситуаций? Заполните таблицу.

Анализ возможных последствий опасности в масштабе вашего района

Виды опасностей	Возможные последствия и их описание

4. Заполните блок-схему «Природные опасности», приведите примеры для каждой группы.



5. Отметьте в таблице «Основные опасности и правила поведения населения» рекомендации по поведению человека, соответствующее природным опасностям в таблице.

Основные опасности и правила поведения населения

Рекомендации	Землетрясение	Наводнение	Снежная лавина	Ураган, буря	Гроза	Оползень
Отключите в доме газ, электричество, ТВ, потушите огонь в печи						
Возьмите с собой запас продуктов, воды и теплые вещи						
Остерегайтесь порванных и повисших проводов, поврежденных газовых магистралей						
Перед входом убедитесь в его прочности						
Быстро покиньте дом и выйдите на открытое место						
Максимально расширьте пространство возле лица и груди						
Ни в коем случае не поддавайтесь панике						
Постоянно разрушайте образующуюся от дыхания ледяную корку						
Ни в коем случае не покидайте убежища, выходите только на страховке						

Ни в коем случае не спите						
При раскачивании дома или появлении трещин бегите на улицу или встаньте в дверном проеме, углу, образованном капитальными стенами						
Не стойте возле рекламных щитов, стеклянных витрин, линий электропередач, столбов						
Отойдите от отдельно стоящих деревьев						
Закройте все окна и не приближайтесь к ним						
Не передвигайтесь плотной группой						
Окажите первую помощь пострадавшим						
Поднимитесь на возвышенность или верхние этажи зданий						

6. Заполните таблицу «Этапы развития ЧС»

Этапы развития ЧС		
Название этапа	ЧС природного характера	ЧС техногенного характера

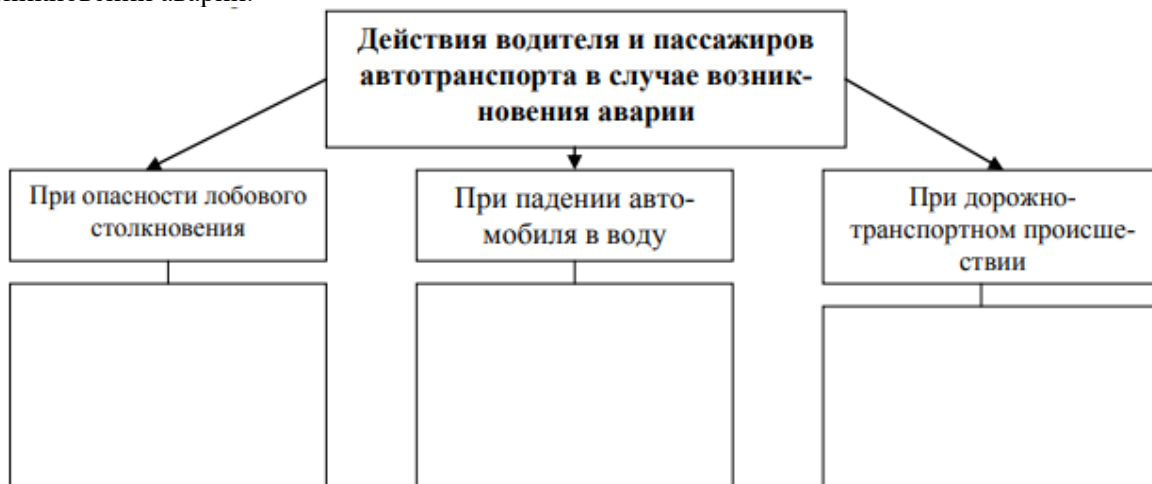
7. Заполните блок – схему «Схема средств индивидуальной защиты»



8. Заполните схему «Средства коллективной защиты» (СКЗ), опишите, что к ним относится



9. Заполните схему, записав действия водителя и пассажиров автотранспорта при возникновении аварии.



10. Запишите в таблицу «Действия населения в случае возникновения аварии на воздушном транспорте» действия пассажиров авиатранспорта при различных ЧС на борту.

Действия населения в случае возникновения аварии на воздушном транспорте

При декомпрессии	При пожаре	При жесткой посадке

11. Заполните схему по характеристике средств самозащиты и особенностях их применения



12. Заполните таблицу «Меры защиты населения от ЧС природного характера в городской среде»

ЧС природного характера	Меры защиты
Землетрясение	
Наводнение	
Атмосферные вихри	
Грозы	
Сели	
Пожары в зданиях	

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени

- 1) Основные понятия дисциплины: опасность, безопасность.
- 2) Чрезвычайные ситуации: основные определения и классификация.
- 3) Чрезвычайные ситуации природного характера: определение, классификация, правила поведения.
- 4) Чрезвычайные ситуации техногенного характера: определение, классификация, правила поведения.
- 5) Чрезвычайные ситуации социального характера: определение, классификация, правила поведения.
- 6) Причины возникновения и стадии развития чрезвычайных ситуаций.
- 7) Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций: цели, задачи, структура.

- 8) Режимы функционирования Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
- 9) Характеристика вредных и опасных производственных факторов.
- 10) Мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.
- 11) Средства индивидуальной защиты.
- 12) Средства коллективной защиты.
- 13) Опасности и системы безопасности в быту.
- 14) Опасности и системы безопасности в профессиональной деятельности.
- 15) Профилактические меры для снижения уровней опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.

Раздел 2. Основы военной службы

- 16) Понятие военной службы.
- 17) Звания военнослужащих.
- 18) Задачи и основные мероприятия гражданской обороны.
- 19) Способы защиты населения от оружия массового поражения
- 20) Меры пожарной безопасности.
- 21) Правила безопасного поведения при пожарах.
- 22) Первичные средства пожаротушения. Их применение.
- 23) Воинский учет граждан.
- 24) Понятие и сущность воинской обязанности.
- 25) Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке на воинский учет и при призыве на военную службу.
- 26) Годность к военной службе по состоянию здоровья.
- 27) Призыв граждан на военную службу.
- 28) Правовой статус военнослужащего.
- 29) Права и обязанности военнослужащего.
- 30) Начало, срок и окончание военной службы.
- 31) Особенности военной службы по контракту.
- 32) Альтернативная гражданская служба.
- 33) Правила неконфликтного поведения военнослужащих.
- 34) Структура Вооруженных сил Российской Федерации.
- 35) Виды вооружения и военной техники
- 36) Ответственность военнослужащего.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Круглый стол на тему «Плюсы и минусы альтернативной службы»

Вопросы для обсуждения:

1. Условия прохождения альтернативной гражданской службы
2. Мифы об альтернативной гражданской службе
3. Преимущества альтернативной службы
4. Главные минусы альтернативной службы

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Тестовые задания

Область научных знаний, охватывающая теорию и практику защиты человека от опасных и чрезвычайных ситуаций, называется:

- 1) охраной труда
- 2) рискологией
- 3) охраной окружающей среды
- 4) **безопасностью жизнедеятельности**

<p>Обеспечение безопасности человека в различных сферах жизнедеятельности достигается:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) соблюдением техники безопасности 2) увеличением финансирования 3) приобретением знаний и умений в данной области каждым индивидуумом 4) целенаправленной и скоординированной деятельностью различных органов государственной власти
<p>Количество стадий изучения опасности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 6 2) 5 3) 4 4) 3
<p>Совокупность факторов, не оказывающих негативное воздействие на здоровье человека и создающие предпосылки для его высокой работоспособности, называют:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оптимальным состоянием среды обитания 2) репродуктивным фактором 3) допустимым состоянием среды обитания 4) рабочим фактором
<p>Все опасности по источникам их возникновения принято подразделять на:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) прогнозируемые и внезапные 2) естественные и антропогенные 3) вредные и травмирующие 4) взрывные и умеренные
<p>Степень опасности и вероятности появления неблагоприятного события называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) непродуманными действиями человека в чрезвычайной ситуации 2) идентификацией опасностей 3) риском 4) опасностью возникновения чрезвычайной ситуации
<p>Чрезвычайная ситуация, возникающая по техническим причинам, а также из-за случайных внешних воздействий на промышленном предприятии, называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) бедствием 2) несчастным случаем 3) катастрофой 4) аварией
<p>Факторы, приводящие в определенных условиях к травматическим повреждениям или к внезапным и резким нарушениям здоровья человека, называются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) опасными 2) рискованными 3) интенсивными 4) вредными
<p>К средствам производственной безопасности относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) средства защиты органов дыхания 2) средства сигнализации 3) специальная одежда 4) специальная обувь
<p>Метод обеспечения безопасности (Б – нормализация ноосферы) включает:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) средства коллективной защиты 2) профотбор 3) психологическое воздействие 4) роботизацию
<p>Центральное понятие БЖД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) опасность 2) жизнедеятельность 3) здоровье 4) болезнь
<p>Экономические потери, возникающие в результате каких-либо событий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) приемлемый риск 2) ущерб

3) потенциальный риск

4) ожидаемый ущерб

Гомосфера – это:

1) среда, в которой находится человек, рабочая зона

2) взаимодействие человека со средой

3) среда, содержащая опасность

4) **слой атмосферы до 100 м**

Антропогенные опасности:

1) сели

2) **аварии**

3) ураганы

4) землетрясения

Установите соответствие между содержанием внешних и внутренних угроз национальной безопасности:

1	внутренние угрозы национальной безопасности	а	широкомасштабная деятельность организованной преступности, угрожающая политической стабильности в некоторых регионах РФ
		б	вмешательство во внутренние дела РФ со стороны иностранных государств
		в	создание, оснащение, подготовка и деятельность незаконных вооруженных формирований
2	внешние угрозы национальной безопасности	г	действия, затрудняющие доступ России к стратегически важным транспортным коммуникациям
		д	развертывание группировок вооруженных сил и средств вблизи границ РФ и ее союзников
		е	попытки насильственного изменения конституционного строя и нарушения территориальной целостности РФ

Эталон ответа:

1 – а, в, е

2 – б, г, д

Соотнесите место радиационной аварии со временем её возникновения.

Место радиационной аварии	Дата
1) Чернобыль, СССР	а) 29 сентября 1957 г.
2) Кыштым, Южный Урал, СССР	б) 10 октября 1957 г.
3) Три-Майл-Айленд, США	в) 28 марта 1979 г.
4) Фукусима, Япония	г) 26 апреля 1986 г.
5) Виндскэйл, Великобритания	д) 11 марта 2011 г.

Эталон ответа:

1 – г

2 – а

3 – в

4 – д

5 – б

Состояние деятельности, при котором с определенной вероятностью исключено проявление опасностей или отсутствует чрезмерная опасность – это **безопасность**

Негативное свойство живой и неживой материи, способное причинить ущерб самой материи, человеку, материальным и культурным ценностям и окружающей среде – это **опасность**

Гидрометеорологические процессы, которым подвержено большое количество городов мира:

1) **ураганные ветры;**

2) наводнения;

<p>3) смерчи; 4) цунами</p>
<p>Зарождаются над поверхностью океанов преимущественно в полосах между широтами 5 и 30°С, при температуре поверхности воды не ниже 27°С: 1) тропические циклоны 2) тайфуны 3) ураганы 4) цунами</p>
<p>Наиболее часто молнии возникают в ..облаках: 1) высоко-кучевых 2) слоистых 3) кучевых 4) перистых</p>
<p>Точка на поверхности земли, находящаяся под фокусом землетрясения, называется: 1) эпицентром 2) метеоцентром 3) точкой излома 4) гипоцентром</p>
<p>Силу колебания земной поверхности определяют по шкале: 1) А. Цельсия 2) Ф.Борфорта 3) Т. Кельвина 4) Ч. Рихтера</p>
<p>К активным мероприятиям предупреждения и защиты от оползней относится: 1) производство взрывных работ 2) надрезка оползневых склонов 3) запрещение строительства 4) устройство инженерных сооружений</p>
<p>К основным способам защиты населения от атмосферных опасностей относится: 1) введение в облако с помощью снарядов реагентов 2) оповещение, укрытие и эвакуация 3) высадка лесов 4) установка молниеотводов</p>
<p>Ежегодно повторяющееся в один и тот же сезон относительно длительное повышение уровня воды в реках называется: 1) цунами 2) наводнением 3) паводком 4) половодье</p>
<p>Взрыв плотины с образованием волн, прорыва и катастрофического затопления относится к производственным опасным явлениям с высвобождением ...энергии. 1) химической 2) механической 3) радиационной 4) термической</p>
<p>Основным поражающим фактором катастрофического затопления является: 1) температура воды; 2) волна прорыва; 3) влажность воздуха; 4) большое давление водного потока.</p>
<p>К профилактическим противоселевым мероприятиям относят: 1) создание гидротехнических сооружений 2) закрепление растительного слоя на горных склонах 3) спуск талой воды 4) эвакуация населения</p>
<p>Основным средством защиты населения от наводнения является: 1) высадка лесов вдоль побережья</p>

<p>2) строительство гидроэлектростанций</p> <p>3) изменения течения речных стоков</p> <p>4) оповещение и эвакуация населения</p>
<p>Бурные потоки на горных реках, состоящие из смеси воды и горных пород, называются:</p> <p>1) оползнями</p> <p>2) селями</p> <p>3) обвалами</p> <p>4) лавинами</p>
<p>Участок реки между двумя соседними плотинами на реке или участок каната между двумя шлюзами называется:</p> <p>1) подъемом уровня воды</p> <p>2) бьефом</p> <p>3) гипоцентром</p> <p>4) афтешоком</p>
<p>Чаще всего при тушении лесных пожаров применяют:</p> <p>1) водо-пенный раствор</p> <p>2) родниковую воду</p> <p>3) хлористый кальций</p> <p>4) дождевую воду</p>
<p>Средняя продолжительность крупных лесных пожаров до ...суток.</p> <p>1) 100-150</p> <p>2) 50-100</p> <p>3) 3-5</p> <p>4) 10-15</p>
<p>Терроризмом называется политика:</p> <p>1) невмешательства противоборствующих группировок</p> <p>2) устрашения, подавления политических противников насильственными мерами</p> <p>3) противоречие двух противоборствующих группировок</p> <p>4) сотрудничество с противниками различными методами</p>
<p>Толпа, стихийно спасающаяся от реального или воображаемого источника опасности:</p> <p>1) стаятельная</p> <p>2) паническая</p> <p>3) повстанческая</p> <p>4) агрессивная</p>
<p>Политическое движение, целью которого является отделение от государства части его территории и создание на ней собственного независимого государства или предоставление части страны широкой автономии:</p> <p>1) терроризм</p> <p>2) межнациональный конфликт</p> <p>3) межэтнический конфликт</p> <p>4) сепаратизм</p>
<p>При захвате самолета следует:</p> <p>1) не привлекать внимание террористов</p> <p>2) обратиться к террористам с просьбой</p> <p>3) оказывать террористам содействие</p> <p>4) выдвигать требования и протестовать</p>
<p>РСЧС расшифровывается как:</p> <p>1) Российская единая система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</p> <p>2) Российская система чрезвычайных ситуаций</p> <p>3) Российская система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</p> <p>4) Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</p>
<p>НАСФ – это:</p> <p>1) Нештатные аварийно-спасательные формирования</p> <p>2) Необходимые аварийно-спасательные формирования</p> <p>3) Нештатные аварийные самостоятельные формирования</p> <p>4) Неотложные аварийно-самостоятельные формирования</p>
<p>Убежища представляют собой:</p>

<p>1) оборудованные помещения в заглубленной части зданий</p> <p>2) помещения в жилых домах</p> <p>3) недостроенные промышленные объекты</p> <p>4) подвалы в жилых помещениях</p>
<p>Каким федеральным законом определяется порядок прохождения службы?</p> <p>1) Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе»</p> <p>2) Федеральным законом «О воинской обязанности»</p> <p>3) Федеральным законом «О военной службе»</p>
<p>Какой день считается началом военной службы?</p> <p>1) День прибытия в военный комиссариат субъекта Российской Федерации</p> <p>2) День убытия из дома к месту прохождения службы</p> <p>3) День убытия из военного комиссариата субъекта Российской Федерации к месту прохождения службы</p>
<p>С какого момента гражданин приобретает статус военнослужащего?</p> <p>1) Со дня убытия в военный комиссариат</p> <p>2) Со дня убытия из военного комиссариата</p> <p>3) Со дня убытия из дома к месту службы</p>
<p>Что такое Военная присяга?</p> <p>1) торжественная клятва воина на верность Родине</p> <p>2) торжественная просьба воина</p> <p>3) торжественное напутствие воина.</p>
<p>Повседневная жизнь и деятельность военнослужащего в воинской части осуществляется в соответствии с требованиями</p> <p>1) караульной службы</p> <p>2) строевой службы</p> <p>3) внутренней службы</p>
<p>Для чего предназначена внутренняя служба?</p> <p>1) Для поддержания в воинской части воинской дисциплины</p> <p>2) Для поддержания в воинской части внутреннего порядка и воинской дисциплины, обеспечивающей постоянную боевую готовность личного состава, организованное выполнение им задач в повседневной деятельности</p> <p>3) Для организованного выполнения боевых задач в повседневной деятельности</p>
<p>Кто осуществляет руководство внутренней службой в воинской части?</p> <p>1) Командир воинской части</p> <p>2) Командир подразделения</p> <p>3) Командир взвода</p>
<p>Кто осуществляет руководство внутренней службой в подразделении?</p> <p>1) Командир соединения</p> <p>2) Командир подразделения</p> <p>3) Техник подразделения</p>
<p>Военнослужащие размещаются</p> <p>1) в классах</p> <p>2) в казармах</p> <p>3) в квартирах</p>
<p>Для проведения занятий в полку оборудуются....</p> <p>1) Комнаты</p> <p>2) Уголки</p> <p>3) Места</p>
<p>Стрелковое оружие и боеприпасы хранятся...</p> <p>1) В прикроватных тумбочках</p> <p>2) В комнате для чистки оружия</p> <p>3) В комнате для хранения оружия</p>
<p>Продолжительность служебного времени определяется...</p> <p>1) Распорядком дня воинской части</p> <p>2) Военной присягой</p> <p>3) Воинскими уставами</p>
<p>Время для сна военнослужащим отводится....</p>

<p>1) 6 часов 2) 8 часов 3) 10 часов</p>
<p>Военнослужащий имеет право на увольнение в город</p> <p>1) Два в неделю 2) Одно в неделю 3) Три в неделю</p>
<p>Уставы Вооруженных Сил РФ – это...</p> <p>1) Свод норм воинской службы 2) Свод норм и законов воинской службы 3) Свод законов воинской службы</p>
<p>К уставам Вооруженных Сил РФ относятся...</p> <p>1) Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ 2) Положения Наставления по строевой подготовке 3) Положения Наставления по огневой подготовке</p>
<p>Положения уставов Вооруженных Сил обязательны...</p> <p>1) Для всех рабочих 2) Для всех госслужащих 3) Для всех военнослужащих</p>
<p>Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ...</p> <p>1) Определяет взаимоотношения между военнослужащими 2) Определяет общие обязанности военнослужащих 3) Определяет общие обязанности военнослужащих и взаимоотношения между ними</p>
<p>Строевой Устав Вооруженных Сил РФ определяет.....</p> <p>1) Строевые приемы, порядок их движения и действий в различных условиях 2) Строи подразделений и частей, порядок их движения и действий в различных условиях. 3) Строевые приемы, строи подразделений и частей, порядок их движения и действий в различных условиях</p>
<p>Для чего назначаются караулы?</p> <p>1) Для бдительности 2) Для несения караульной службы 3) Для несения внутренней службы</p>
<p>Что называется караулом?</p> <p>1) Снаряженное подразделение 2) Вооруженный отряд 3) Вооруженное подразделение, назначенное для выполнения боевой задачи</p>
<p>Какие бывают караулы?</p> <p>1) Наружные 2) Внутренние 3) Гарнизонные</p>
<p>Кого называют часовым?</p> <p>1) Вооруженный караульный 2) Вооруженный дневальный 3) Вооруженный дежурный</p>
<p>Что называется постом?</p> <p>1) Территория воинской части 2) Все порученное для охраны и обороны часовому 3) Штаб</p>
<p>Часовые несут охрану...</p> <p>1) Лежа 2) Стоя 3) Способом патрулирования</p>
<p>Что такое боевые возможности?</p> <p>1) количественные и качественные показатели, характеризующие возможность подразделений и частей выполнять определенные задачи за установленное время в конкретных условиях обстановки 2) количественные и качественные показатели в установленное время в конкретных условиях</p>

обстановки
3) количественные и качественные показатели, характеризующие возможность подразделений и частей.

Что такое бой?

- 1) **организованное вооруженное столкновение подразделений и частей воюющих сторон**
- 2) организованное вооруженное столкновение
- 3) встреча воюющих сторон

Современный бой является

- 1) войсковым
- 2) **общевойсковым**
- 3) общим

Что такое наступление?

- 1) **основной вид боя**
- 2) не основной вид боя
- 3) запасной вид боя

В чем заключается сущность наступления?

- 1) в достижении дружбы
- 2) в достижении уважения к противнику
- 3) **в достижении победы над противником**

Соотнесите содержание Устава его названию

1	Строевой Устав ВС РФ	а	порядок выполнения воинского приветствия
2	Устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ	б	виды поощрений и взысканий, права командиров (начальников) по их применению
3	Дисциплинарный Устав ВС РФ	в	определяет общие права и обязанности военнослужащих Вооруженных Сил и взаимоотношения между ними
4	Устав внутренней службы ВС РФ	г	регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск

Эталон ответа:

Соотнесите эмблемы с видами Вооруженных сил Российской Федерации.

1		а	Сухопутные войска
2		б	Военно-морской флот
3		в	Воздушно-космические силы

Эталон ответа:

1-б, 2-в, 3-а

Соотнесите категории годности к военной службе с их характеристиками.

1	Временно не годен к военной службе	А
2	Годен к военной службе с незначительными ограничениями	Б
3	Не годен к военной службе	В
4	Годен к военной службе	Г
5	Ограничено годен к военной службе	Д

Эталон ответа:

1-Г, 2-Б, 3-Д, 4-А, 5-В

Особый вид государственной службы, представляющий собой профессиональную служебную деятельность на воинских должностях в ВС РФ, других войсках, воинских (специальных) формированиях и органах, осуществляющих функции по обеспечению обороны и безопасности государства – это **военная служба**

Комплекс мероприятий по организованному вывозу всеми видами имеющегося транспорта и выводу пешим порядком населения из категорированных городов и размещению его в загородной зоне – это **эвакуация**

Комплекс мероприятий по организованному вывозу (выводу) из категорированных городов и размещение в загородной зоне для проживания и отдыха рабочих (служащих) объектов экономики, производственная деятельность которых в военное время будет продолжаться в этих городах – это **рассредоточение**

При каком напряжении в действующих электроустановках разрешается тушение пожара порошковыми огнетушителями?

- 1) до 10 кВ
- 2) **до 1 кВ**
- 3) до 0,4 кВ
- 4) до 40 кВ

Не допускается преодолевать задымленный участок, если видимость менее

- 1) **10 метров**
- 2) 15 метров
- 3) 20 метров
- 4) 25 метров

При обнаружении пожара сотрудник образовательной организации должен в первую очередь:

- 1) самостоятельно эвакуировать обучающихся
- 2) сообщить представителю родительского комитета
- 3) сообщить по телефону 01 в пожарную охрану
- 4) **сообщить руководителю**

Противопожарный режим – это:

- 1) **режим предотвращения распространения огня в случае возникновения пожара**
- 2) недопущение пожаров и загораний от неосторожного обращения с огнем, от оставленных без присмотра включенных в электросеть приборов и оборудования
- 3) режим вовлечения всех без исключения сотрудников учреждения в тушение пожара
- 4) эвакуация обучающихся учреждения при возникновении пожара

Первоочередная обязанность сотрудника образовательной организации при пожаре:

- 1) **спасение жизни обучающихся**
- 2) спасение имущества школы
- 3) спасение жизни женщин
- 4) спасение личного имущества

В каких организациях создается кабинет техники безопасности и охраны труда?

- 1) в любых организациях
- 2) **где численность людей более 100 человек**
- 3) где численность работников 50 и более
- 4) где численность людей более 20 человек

Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей – это **чрезвычайная**

Тематика учебно-исследовательских работ

1. Безопасность жизнедеятельности как самостоятельная область научно-практических знаний.
2. Риски в обеспечении безопасности жизнедеятельности: понятие, классификация и защита.
3. Индивидуальные и групповые риски: характеристика и меры их минимизации.
4. Взаимодействие человека и окружающей среды как источник формирования опасности.
5. Опасность: понятие, признаки и основное содержание.
6. Классификация опасностей.
7. Стадии развития чрезвычайных ситуаций (на примере по выбору студента).
8. Человек как источник формирования опасности.
9. Чрезвычайные ситуации: понятие и классификация.
10. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.
11. Безопасность в информационной сфере.
12. Безопасность в сфере науки и образования.
13. Угроза национальной безопасности в сфере образования.
14. Меры пожарной профилактики.
15. Действия населения при пожарах в общественных местах.
16. Безопасность в социальной сфере.
17. Чрезвычайные ситуации социального характера: понятие, характеристика и меры защиты.
18. Классификация социальных чрезвычайных ситуаций.
19. Опасные и чрезвычайные ситуации социального характера.
20. Чрезвычайные ситуации, обусловленные социальными процессами.
21. Социальные опасности, связанные с физическим насилием.
22. Социальные опасности: понятие, характеристика и меры защиты от них.
23. Киднэппинг как реальная опасность в современном обществе.
24. Профилактика и защита от киднэппинга.
25. Социальные опасности, связанные с психическим здоровьем.
26. Социальные опасности, связанные с вредными привычками человека (алкоголизм, табакокурение, употребление курительных смесей, наркотиками – на выбор студента).
27. Социально-педагогические средства обеспечения безопасности.
28. Стресс и безопасность.
29. Суицидальное поведение: характеристика причин, профилактика и способы защиты.
30. Основные социально-ситуационные факторы в молодежной среде.
31. Единая государственная система по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций: назначение, состав и основные задачи.
32. Режимы функционирования Единой государственной системы по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
33. Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций.
34. Обеспечение электробезопасности в общественных зданиях, на производстве, в быту.
35. Системный подход в обеспечении безопасности образовательной организации.
36. Комплексная безопасность образовательной организации: понятие, содержание и основные задачи.
37. Обеспечение безопасности труда обучающихся и персонала образовательной организации.
38. Обеспечение безопасности обучающихся образовательной организации при проведении выездных занятий и экскурсий.
39. Обеспечение безопасности обучающихся и персонала в образовательном процессе школы.
40. Формирование культуры безопасного поведения у обучающихся в образовательной организации.
41. Действия администрации образовательной организации при возникновении чрезвычайных ситуаций.

42. Действия администрации образовательной организации по обеспечению безопасности при проведении мероприятий с массовым участием школьников.

43. Действия администрации образовательной организации в опасных ситуациях социального характера

44. Взаимодействие администрации образовательной организации с представителями органов исполнительной власти при проведении массовых мероприятий.

СГ.04 Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3-8 семестры		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
Спортивные игры	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 3.2
Выполнение нормативов ГТО	Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.2
Выполнение комплексов упражнений	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах,	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 3.2

	комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия	
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
Ведение Дневника здоровья	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
Контрольные занятия	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка выполненной работы по заданным критериям и показателям	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.2
Промежуточная аттестация: 4, 6, 8 семестры		
Выполнение нормативов ГТО	Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.2
Выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Экспертная оценка техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении комплекса упражнений	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 3.2
Демонстрация тактики спортивных игр	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 3.2
Защита Дневника здоровья	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

На стартовой диагностике определяется начальный уровень физической подготовки студентов: контролируется выполнение обучающимися нормативов комплекса ГТО.



Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Выполнено или нет, при- парные значения и условия
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростная возможность
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание на висах на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание на висах лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

№ п/п		Наименование испытания (теста)		Нормативы						Функциональные классы, группы инвалидности и другие
				Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)										
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скорость передвижения		
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2			
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость		
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40			
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-			
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-			
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50			
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-			
3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	Сила		
	Подтягивание на вися на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-			
	Подтягивание на вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18			
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-			
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость		

Тестовые задания по физической культуре

	Инструкция по выполнению 1-6 заданий: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите соответствующие строки ответов букву, обозначающую правильный ответ на задание. В результате выполнения вы получите последовательность букв. Например: А-2, Б-3, В-4, Г-1	
№	Задание (вопрос)	Эталон ответа
1	Найдите соответствие между видом спорта и инвентарём: 1) Баскетбол 2) Футбол 3) Биатлон 4) Бадминтон	А) Волан Б) Винтовка В) Ворота Г) Кольцо
2	Найдите соответствие между названиями игры и техническим приёмом: 1) 11 метровый штрафной удар 2) Буллит	А) Хоккей Б) Гандбол

	3) 7 метровый штрафной бросок 4) Штрафной бросок в кольцо	В) Футбол Г) Баскетбол	4- Г
3	Найдите соответствие между видами занятий и временем их проведения: 1) Утренняя зарядка 2) Урок 3) Тренировка 4) Физкультурная пауза	А) 4-5 минуты Б) 2-3 часа В) 45 минут Г) 15-20 минут	1-Г 2-В 3-Б 4-А
4	Найдите соответствие между названиями игры и техническим приёмом: 1) Ведение и передача мяча 2) Нападающий удар, блокирование 3) Удар по воротам 4) Разбег, отталкивание	А) Лёгкая атлетика Б) Баскетбол В) Волейбол Г) Футбол	1-Б 2-В 3-Г 4-А
5	Найдите соответствие между видами спорта и инвентарём: 1) Лёгкая атлетика 2) Волейбол 3) Баскетбол 4) Лыжная подготовка	А) Сетка Б) Барьер В) Мяч Г) Палки	1-Б 2-А 3-В 4-Г
6	Найдите соответствие между названиями дистанции и количеством метров: 1) Короткая 2) Длинная 3) Средняя 4) Марафонская	А) 3000 м Б) 500 м В) 60 м Г) 42 км195 м	1-В 2-А 3-Б 4-Г
	Инструкция по заполнению заданий 7-19: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите её в бланк ответов.		
7	Последовательность обще-развивающих упражнений начинается: 1) Снизу вверх 2) Сверху вниз 3) Справа налево 4) Слева направо		2
8	В каком году Олимпийский игры проводились в нашей стране? 1) 1944 2) 1976 3) 1980 4) Ещё не проводились		3
9	Физическая культура это: 1) Часть человеческой культуры 2) Стремление к высшим достижениям 3) Разновидность развлечения 4) Занятия лёгкой атлетикой		1
10	Кто является основателем Олимпийских игр современности 1) Пьер де Кубертен 2) Алексей Бутовский 3) ЗифритЭдстрем 4) Майкл Килланин		1
11	Комплекс утренней гимнастики должен содержать: 1) Упражнения на выносливость 2) Упражнения на все группы мышц 3) Упражнения силового характера 4) Упражнения на ловкость		2
12	Деформация стопы, сопровождаемая уплощением её сводов, является: 1) Кифоз 2) Сколиоз 3) Лордоз 4) Плоскостопие		4
13	Основные мышцы, помогающие сохранить правильную осанку: 1) Мышцы верхнего плечевого пояса		2

	2) Мышцы спины 3) Мышцы ног 4) Мышцы брюшного пресса		
14	Результаты прыжка не засчитываются, если: 1) Спортсмен не достиг до бруска 2) Спортсмен приземлился на две ноги 3) Спортсмен заступил за брусок 4) Спортсмен упал после приземления	3	
15	Ошибкой при игре в волейбол считается: 1) Игра рукой 2) Игра головой 3) Касание мяча два раза подряд одним игроком 4) Игра ногой	3	
16	К циклическим видам спорта относятся: 1) Плавание, лыжные гонки 2) Футбол, баскетбол 3) Прыжки в воду, гимнастика 4) Борьба, бокс	1	
17	Основной формой обучения физической культурой является: 1) Утренняя гимнастика 2) Физкульт минутка 3) Тренировка 4) Урок	4	
18	Главной причиной нарушения осанки является: 1) Привычка к определённым позам 2) Слабость мышц 3) Отсутствие движений во время уроков 4) Ношение сумки, портфеля в одной руке	2	
19	Какое количество игроков на площадке при игре в футбол: 1) 5 человек 2) 11 человек 3) 7 человек 4) 6 человек	2	
	Инструкция по заполнению заданий 20-25: в соответствующую строку ответов внесите краткий ответ на вопрос, окончание предложения, пропущенные слова.		
20	Назовите самую длинную дистанцию в беге, входящую в Олимпийскую программу	марафон	
21	Назовите самую длинную дистанцию в лыжных гонках, входящую в Олимпийскую программу	50 км	
22	Назовите вид спорта, в который входят метание диска, толкание ядра, метание копья	лёгкая атлетика	
23	Назовите вид спорта, в который входит подъём штанги	тяжёлая атлетика	
24	Стайерский бег – это бег на дистанции	длинные	
25	Спринт – это бег на дистанции	короткие	
	Инструкция по выполнению 26-31 заданий: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите соответствующие строки ответов букву, обозначающую правильный ответ на задание. В результате выполнения вы получите последовательность букв. Например: А-2, Б-3, В-4, Г-1		
26	Найдите соответствие между видом спорта и инвентарём: 1) Лёгкая атлетика 2) Волейбол 3) Баскетбол 4) Лыжная подготовка	А) Сетка Б) Барьер В) Мяч Г) Палки	1-Б 2-А 3-В 4-Г
27	Найдите соответствие между видами спорта и размером площадки: 1) Волейбол	А) 26 x 14	1-Б 2-В

	2) Футбол 3) Баскетбол 4) Мини футбол	Б) 18 x 9 В) 90 x 45 Г) 40 x 20	3-А 4-Г
28	Найдите соответствие между названиями дистанции и количеством метров: 1) Короткая 2) Длинная 3) Средняя 4) Марафонская	А) 3000 м Б) 500 м В) 60 м Г) 42 км 195 м	1-В 2-А 3-Б 4-Г
29	Найдите соответствие между названиями игры и техническим приёмом: 1) Баскетбол 2) Волейбол 3) Футбол 4) Настольный теннис	А) Блокирование Б) Остановка мяча В) Бросок в корзину Г) Удар без вращения	1-В 2-А 3-Б 4-Г
30	Найдите соответствие между видами спорта и инвентарём: 1) Баскетбол 2) Футбол 3) Биатлон 4) Бадминтон	А) Волан Б) Винтовка В) Ворота Г) Кольцо	1-Г 2-В 3-Б 4-А
31	Найдите соответствие между видами занятий и временем их проведения: 1) Утренняя зарядка 2) Урок 3) Тренировка 4) Физкультурная пауза	А) 4-5 минуты Б) 2-3 часа В) 45 минут Г) 15-20 минут	1-Г 2-В 3-Б 4-А
	Инструкция по заполнению заданий 32-44: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите её в бланк ответов.		
32	Основной формой обучения физической культурой является: 1) Утренняя гимнастика 2) Физкульт минутка 3) Тренировка 4) Урок		4
33	Укажите, в каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2004 г 1) Афины 2) Барселона 3) Москва 4) Атланта		1
34	Физическая культура – это: 1) Часть человеческой культуры 2) Стремление к высшим спортивным достижениям 3) Разновидность развлекательной деятельности 4) Отдых		1
35	Что понимается под закаливанием 1) Купание в холодной воде и хождение босиком 2) Приспособление организма к воздействиям внешней среды 3) Сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями 4) Солнечный загар в сочетании с холодной водой		2
36	Что называется осанкой 1) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие 2) Пружинные характеристики позвоночника и стоп 3) Привычная поза человека в вертикальном положении 4) Расстояние от одного позвонка до другого		3
37	Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости 1) Тяжёлая атлетика 2) Гимнастика 3) Современное пятиборье 4) Баскетбол		2
38	Какой стиль плавания самый быстрый		3

	1) Брасс 2) Баттерфляй 3) Кроль на груди 4) Кроль на спине	
39	Поддачи мяча в волейболе бывают 1) Верхняя 2) Левая 3) Правая 4) Сзади	1
40	Баскетбол – это 1) Командная спортивная игра с мячом 2) Парная спортивная игра 3) Разновидность упражнения 4) Командная спортивная игра с шайбой	1
41	Бег на короткие дистанции 1) 100 м 2) 1000 м 3) 3000 м 4) 500 м	1
42	Размер волейбольной площадки: 1) 18 x 9 2) 26 x 14 3) 15 x 20 4) 30 x 15	1
43	Биатлон – это 1) Лыжная гонка со стрельбой из винтовки 2) Бег на длинные дистанции 3) Командно-спортивная игра 4) Эстафетная лыжная гонка	1
44	Состав первой волейбольной команды, находящейся на площадке во время игры 1) 6 человек 2) 10 человек 3) 3 человека 4) 8 человек	1
	Инструкция по заполнению заданий 45-50: в соответствующую строку ответов внесите краткий ответ на вопрос, окончание предложения, пропущенные слова.	
45	В волейболе существует пять основных приёмов – это: блокирование, подача, приём, нападающий удар и	передача
46	Существует пять физических качеств, такие как: сила, быстрота, выносливость, ловкость и	гибкость
47	Символом Олимпийских игр, проводившихся в 1980 г в Москве, являлся	мишка
48	Лыжная гонка со стрельбой из винтовки, называется.....	биатлон
49	Бег в лесу по пересечённой местности на средние и длинные дистанции называется	кросс
50	Напишите 3 любых зимних вида спорта, входящих в программу Олимпийских игр	фигурное катание, хоккей прыжки с трамплина

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400		1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже			
			17	12	9–10	4			
							18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

Выполнение комплексов упражнений для осанки

1. ИП — стоя над сиденьем стула, руки на поясе. Отвести руки в стороны — вдох; руки на пояс — выдох. Упражнение выполняют 4-6 раз. Дыхание равномерное.
2. ИП — то же. Руки вверх — вдох; наклон вперед — выдох. Так 5-7 раз. ТС.
3. ИП — стоя, руки перед грудью. Отвести руки в стороны — вдох; вернуться в ИП — выдох. 4-6 раз. ТМ.
4. ИП — стоя у стула. Присесть — выдох, встать — вдох. 5-7 раз. ТМ.
5. ИП — сидя. Согнуть правую ногу — хлопок; вернуться в ИП. То же с другой ноги. 3-5 раз. ТС.
6. ИП — сидя на стуле. Присесть впереди стула; вернуться в ИП. Дыхание не задерживать. 5-7 раз. ТМ.
7. ИП — то же ноги выпрямлены, руки впереди. Согнуть ноги в коленях, руки — на пояс; вернуться в ИП. 4-6 раз. ТС.
8. ИП — стоя. Отвести правую ногу назад, руки вверх — вдох; вернуться в ИП — выдох. То же с левой ноги. По 4-6 раз. ТМ.
9. ИП — стоя, руки на поясе. Наклоны влево-вправо по 3-5 раз. ТМ.
10. ИП — стоя, руки перед грудью. Отвести руки в стороны — вдох; вернуться в ИП — выдох. 4-6 раз. ТС.
11. ИП — стоя. Отвести правую ногу и руку вперед. То же с левой ноги. По 3-5 раз. ТС.
12. ИП — стоя, руки вверх. Присесть; вернуться в ИП. 5-7 раз. ТС. Дыхание равномерное.
13. ИП — то же руки вверх, кисти в «замок». Вращение туловища. 3-5 раз. ТМ. Дыхание не задерживать.
14. ИП — стоя. Шаг с левой ноги вперед — руки вверх; вернуться в ИП. То же с правой ноги. По 5-7 раз. ТС.
15. ИП — стоя, руки над грудью. Повороты влево-вправо с разведением рук. 4-5 раз. ТМ.
16. ИП — стоя, руки к плечам. По очереди выпрямляйте руки. 6-7 раз. ТС.
17. Ходьба на месте или по комнате — 30 сек. Дыхание равномерное.

Выполнение комплексов упражнений для глаз

1 – вверх – вниз (поднимите глаза вверх, опустите вниз)

2 – диагонали (посмотрите вправо-вверх, потом влево-вниз, поморгайте, выполните в обратном направлении).

3 – прямоугольник (очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу-вверх-влево-вниз-вправо. Поморгайте. Выполните в другую сторону).

4 – ходики (скосите глаза вправо, потом влево).

5 – циферблат (сделайте медленное круговое движение глазами начиная сверху по часовой стрелке.

Повторите в другую сторону.

6 – змейка (нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое в другую сторону).

Выполнение комплексов упражнений для опорно-двигательного аппарата

1 – сидя на стуле, прижав ногу друг другу, опускайте их на носки, затем на пятки.

2 – оперевшись двумя руками о стол, подниматься на цыпочки, опускаясь затем на пятки.

3 – обопритесь двумя руками о стену, попеременно становитесь на носки, затем на пятки.

4 – на вдохе поднять руки вверх и встать на носки, на выдохе расслабиться.

5 – сидя, движение ногами в разные стороны-вверх, вниз, влево, вправо.

6 – вставание на цыпочки обеими ногами одновременно.

Тактика спортивных игр

Технико-тактические приёмы игры в баскетбол

Юноши и девушки:

Конкурсное испытание заключается в следующем: перемещение спиной в защитной стойке, пробивание 3-х штрафных бросков (произвольным способом), рывок по прямой, выполнение ведения мяча правой или левой рукой «челноком» с передачей мяча в щит, ловля и бросок в корзину.

Участник находится за площадкой лицом вперёд справа в углу в пересечение лицевой и боковых линиях. По сигналу участник перемещается спиной в защитной стойке в 2 шага вправо и влево до штрафной линии, пробивает три штрафных броска, выполняет рывок лицом вперед к центральной линии, берет мяч и начинает прямолинейно ведение мяча «челноком» правой рукой до штрафной линии; обратно к центральной линии ведение мяча левой рукой, движение в обратном направлении к щиту ведение сильнейшей рукой (правой или левой) передача мяча в щит, от линии штрафного броска не выходя из круга, ловля мяча от щита двумя руками и бросок (произвольным способом). Фиксируется время выполнения упражнения, остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола его броска в корзину.

За неточное попадание в корзину участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд, за каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, недобегание до линий, не поймал мяч после передачи в щит) участнику прибавляется дополнительно 2 секунды.

В случае непопадания завершающего броска в упражнении даются две дополнительные попытки. За неточное попадание в корзину дважды прибавляются дополнительно 10 секунд. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, прибавляется дополнительно 30 секунд.

Технико-тактические приёмы игры в волейбол

Участник находится на лицевой линии.

С другой стороны площадки судьями указываются три любые зоны, в каждую из которых нужно будет попасть при подаче. В каждой из выбранных трех зон судьями указывается место для премиальных очков, которое обозначается стандартным гимнастическим обручем. Участнику дается право выполнить: три нижних прямых подачи, три верхних прямых подачи.

При выполнении нижних прямых подач: за попадание в заданную зону начисляется 3 очка. За попадание в зону премиальных очков участнику начисляется еще 1 очко к уже полученным трем. Если мяч попадает в одну и ту же зону, засчитывается одно попадание в данную зону и начисляется только 3 очка. За непопадание в указанную зону очки не начисляются. За подачу в сетку или в аут, снимается одно очко.

При выполнении верхних прямых подач: за попадание в заданную зону начисляется 3 очка. За попадание в зону премиальных очков участнику начисляется еще 1 очко к уже полученным трем. Если мяч попадает в одну и ту же зону, засчитывается одно попадание в данную зону и начисляется только 3 очка. За непопадание в указанную зону очки не начисляются. За подачу в сетку или в аут, снимается одно очко.

Верхняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

Нижняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится ниже плеча.

Технико-тактические приёмы игры по настольному теннису

Подача шарика производится одной рукой (подкинуть мяч), второй рукой, ракеткой отбить шарик на стол своей стороны, затем на сторону соперника. Передвижение производится за пределами стола своей стороны (вперед, назад, влево, вправо). Отдача теннисной ракеткой отбивается любой стороной ракетки вверх, вперед.

Техника передвижения на лыжах

Техника передвижения на лыжах – наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня физической подготовленности система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности высокий спортивный результат. Техника всегда конкретна и определяется временными, пространственными и динамическими характеристиками. Техника лыжника изменяется в процессе возрастного развития организма и в результате спортивного совершенствования; кроме того техника должна быть естественной, эффективной, экономичной, устойчивой, вариативной, индивидуальной.

Основой техники передвижения на лыжах являются лыжные ходы.

Лыжные ходы-закономерное объединение отдельных движений лыжника в единое целое.

По отталкиванию ногой от подвижной или неподвижной опоры лыжные ходы подразделяются на классические и коньковые.

И классические, и коньковые классифицируются по вариантам работы рук в момент отталкивания. Выделяют группы попеременных ходов, когда отталкивание руками выполняется поочередно, однако всегда разноименно по отношению к толчковой ноге (как при ходьбе), и группы одновременных ходов, в основе которых - одновременное отталкивание руками. Возможны также ходы без толчка руками.

По количеству шагов в каждом цикле движений лыжные ходы классифицируют на бесшажные - движение происходит только за счет отталкивания палками, без движения ног; одношажные; двухшажные; трехшажные и четырехшажные (с 1,2,3 и 4 скользящими шагами в цикле лыжного хода, соответственно).

Классические ходы включают попеременные: двухшажный и четырехшажный;

одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный и трехшажный; а также переходы с одного хода на другой.

Попеременный двухшажный ход является одним из основных среди классических способов передвижения. Он применяется в различных условиях скольжения на равнинных участках и на подъемах. В цикле хода на два отталкивания палками выполняется два скользящих шага. При выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждый шаг отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге, т.е. общая схема движений рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе.

Попеременный четырехшажный ход используют при передвижении по глубокому снегу, на неровной лыжне, в случаях, когда нет хорошей опоры для палок. Выгоден он при длительных переходах, прогулках, при передвижении с грузом, уложенным в рюкзак. Квалифицированные лыжники, этот ход практически не применяют.

В цикле хода на два попеременных отталкивания палками выполняется четыре скользящих шага.

Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике

Занятия атлетической гимнастикой включают в себя три фазы (части):

- разминку;
- силовые упражнения (основную часть);
- заключительную часть.

Разминка

Разминка имеет особое значение, поскольку снижает вероятность травм и позволяет проработать мышцы по всей амплитуде движений.

Общая разминка обычно состоит из разогревающих упражнений — легкой пробежки, работы на велотренажере и других подобных упражнений в течение нескольких минут. В специальной разминке применяются упражнения на растягивание, в частности, повторные статические упражнения (стретчинг).

Рекомендуется, например,

- наклон вперед из стойки с разведенными руками между фиксированными опорами;
- занесение стоп за голову до касания пола из положения лежа на спине;
- наклон вперед с касанием носков пальцами рук и пр.

Растянутое положение достигается за 2-3 с и удерживается 7-10 с. Упражнения повторяются трижды.

После упражнений на растягивание в течение 5-10 мин выполняются прыжки со скакалкой, отжимания, наклоны.

Силовые упражнения

Силовые упражнения, объем и интенсивность нагрузки в основной части занятия подбираются с учетом подготовленности занимающихся и задач тренировочного цикла.

Заключительная часть

Заключительная часть состоит из успокаивающих упражнений, таких, как медленный бег с переходом на ходьбу или плавание. На нее отводится 5-10 мин.

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

1. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.
2. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.
3. Роль физической культуры в социальном развитии человека.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Профилактика психоэмоционального перенапряжения.
6. Режим физической нагрузки для педагога физической культуры.
7. Способы профилактики нарушений зрения.
8. Как повысить свой иммунитет?
9. Грипп, ОРЗ – средства профилактики и лечения.
10. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
11. Режим дня студента.
12. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
13. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
14. Функциональная система организма. Костная система и её функции.
15. Функциональная система организма. Мышечная система и её функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений).
16. Физиологические системы организма.
17. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
18. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
19. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
20. Биологические ритмы. Работоспособность.
21. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
22. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в состоянии покоя и при выполнении стандартной и предельно напряжённой работы.
23. Обмен веществ и энергии.
24. Регуляция деятельности организма в различных условиях.
25. Особенности функционирования центральной нервной системы.
26. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
27. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
28. Характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
29. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
30. Устойчивость к резкому изменению погодных условий и микроклимата.

Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» организована в форме зачетов (по окончании каждого года обучения) и экзамена по окончании всего периода обучения по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности «Физическая культура».

В процессе зачетов оценивается ведение обучающимся Дневника здоровья, подготовка реферата/проекта/учебно-исследовательской работы, выполнение нормативов комплекса ГТО, организация и проведение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с обучающимися, освоения тактики спортивных игр.

Экзамен предусматривает выполнение нормативов ГТО, демонстрацию выполнения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, демонстрацию обучающихся тактики

спортивных игр, защита Дневника здоровья, демонстрирующего положительную динамику физических качеств обучающегося за весь период обучения.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (по стандартизированным методикам оценки)

Тесты

Броски мяча по баскетбольному кольцу;

Координационный тест – прыжки в длину с места (см);

Координационный тест – броски малого мяча в цель;

Силовой тест – приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге);

Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

Тест на координацию и скорость — челночный бег 2*10 м (с);

Силовой тест – бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м);

Силовой тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Тест на гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя

Тест на выносливость – 6-ти минутный бег

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от лавочки	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3x10м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

СГ.05 Основы финансовой грамотности

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.05 Основы финансовой грамотности осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 4 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка ответов обучающихся Оценка результатов тестирования	3-1, 3-2, У-2 ОК 03, ОК 05
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	3-1, 3-2 ОК 02, ОК 05, ОК 09
Контрольные вопросы	Оценка ответов обучающихся Сравнение с эталоном	3-1, 3-2 ОК 02
Практические задания (расчетные задачи)	Оценка выполненных заданий Сравнение с эталоном	У-1 – У-6 ОК 02 – ОК 05, ОК 09
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения,	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям	3-1, 3-2 У-1 – У-6 ОК 02 – ОК 05, ОК 09

презентации)	Заполнение чек-листов	
Промежуточная аттестация: 4 семестр		
Итоговая контрольная работа (тестовые задания)	Оценка результатов тестирования	3-1, 3-2 ОК 02, ОК 05, ОК 09
Итоговая контрольная работа (решение задач)	Оценка выполненных заданий Сравнение с эталоном	У-1 – У-6 ОК 02 – ОК 05, ОК 09

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Финансовую защиту благосостояния семьи обеспечивает капитал:

- А) резервный
- Б) текущий
- В) инвестиционный
- Г) заемный

Эталон ответа: А

2. Инвестиционные активы семьи:

- А) квартира, сдаваемая в аренду
- Б) банковские депозиты
- В) ценные бумаги
- Г) квартира, в которой живет семья
- Д) автомобиль
- Е) телевизор
- Ж) потребительский кредит

Эталон ответа: А, Б, В

3. Планировать семейный бюджет необходимо, если сумма дохода в месяц:

- А) размер дохода не имеет значения
- Б) от 30 000 до 50 000 руб.
- В) от 50 000 до 100 000 руб.
- Г) больше 100 000 руб.

Эталон ответа: А

4. Минимальная сумма, которую рекомендуется откладывать с каждого полученного дохода:

- А) 5%
- Б) 15%
- В) 10%
- Г) 20%

Эталон ответа: В

5. В настоящий момент ставка налога на заработную плату физических лиц – налоговых резидентов РФ составляет:

- А) 10%
- Б) 2%
- В) 18%
- Г) 13%

Эталон ответа: Г

6. Расходы семьи Петровых 50000 руб. в месяц. Размер финансовой подушки безопасности должен быть равен:

- А) 150000 руб.
- Б) 50000 руб.
- В) 100000 руб.
- Г) чем больше, тем лучше

Эталон ответа: А

7. Виды ценных бумаг, выпускаемые государством:

- А) акции
- Б) векселя
- В) чеки
- Г) облигации

Эталон ответа: Г

8. Инфляция – это:

- А) снижение покупательной способности денег
- Б) повышение заработной платы бюджетникам
- В) повышение пенсионного возраста
- Г) повышение покупательной способности денег

Эталон ответа: А

9. В прошлом году к Новому году купили 5 кг мандаринов, а в этом за те же деньги только 4 кг. Цена мандаринов выросла на:

- А) 20%
- Б) 15%
- В) 10%
- Г) 25%

Эталон ответа: Г

10. Вчера курс евро составлял 85,6 рубля, а сегодня 86,1 руб.. Как изменился курс рубля по отношению к евро:

- А) уменьшился
- Б) увеличился
- В) не изменился

Эталон ответа: А

11. Система страхования вкладов, существующая в данный момент в Российской Федерации, распространяется на:

- А) депозиты физических лиц
- Б) депозиты юридических лиц
- В) депозиты как физических, так и юридических лиц
- Г) ограничена суммой депозита в 390000 руб.

Эталон ответа: А

12. В соответствии с законом о страховании вкладчик получит право на возмещение по своим вкладам в банке в случае:

- А) отзыва у банка лицензии
- Б) потери доверия к банку у населения
- В) повышения инфляции
- Г) снижения спроса на банковские продукты

Эталон ответа: А

13. Льготный период по кредитной карте – это:

- А) Срок, в течение которого можно использовать заемные деньги бесплатно
- Б) Два дня в месяц, когда наличные можно снимать без комиссии
- В) Время, которое дается должникам на поиск денег
- Г) Срок действия кредитной карты

Эталон ответа: А

14. Виды вкладов:

- А) До востребования
- Б) Срочные

- В) Вечные
 - Г) Быстрые
- Эталон ответа:* А, Б

15. Доход, который получает акционер, называется:

- А) Дивиденд
- Б) Акция
- В) Презент
- Г) Бонус

Эталон ответа: А

16. Пенсия - это:

- А) единовременная государственная выплата
- Б) ежегодная доходность по страховым взносам в ПФР
- В) регулярное (ежемесячное) денежное пособие

Эталон ответа: В

17. Как расшифровывается ПФР?

- А) Публичный фонд России
- Б) Пенсионный фонд России
- В) Пенсионные фиксированные расходы

Эталон ответа: Б

18. Идентификационный номер налогоплательщика:

- А) применяется для учета сведений в налоговых органах о каждом налогоплательщике и его обязательствах
- Б) выдается отдельным категориям налогоплательщика
- В) выдается налогоплательщику за отдельную плату

Эталон ответа: А

19. Денежные средства, предназначенные не только для сохранения, но и для приумножения отложенных денежных средств, это ...

- А) Кредит
- Б) Сбережения
- В) Инвестиции
- Г) Налог

Эталон ответа: В

20. Если человек является грамотным в сфере финансов, то в отношении своих доходов он будет вести себя следующим образом:

- А) будет стараться израсходовать все свои доходы
- Б) будет стараться больше покупать как можно больше товаров и услуг
- В) будет сберегать часть своего дохода
- Г) покупать лотерейные билеты

Эталон ответа: В

21. Посчитай, какую сумму могла бы сберечь семья в месяц, если бы она могла сэкономить 5% от суммы текущих расходов?

Представьте, что расходы в семье состоят из следующих статей:

- 5000 руб. – коммунальные платежи
- 10000 руб. – продукты питания
- 3000 руб. – бытовая химия и предметы личной гигиены
- 15000 руб. – одежда и обувь
- 10000 руб. – оплата кредита на покупку машины
- 5000 руб. – образование (дополнительные занятия)
- 2000 руб. – проезд
- 5000 руб. – откладывание на летний отдых семьи
- 1500 руб. – лекарства

2000 руб. – оплата телефона и Интернета

2000 руб. – прочие платежи

Ответ запиши целым числом

Эталон ответа: 3025

22. Посчитай, на сколько тебе придется переплатить за покупку товара стоимостью 5000 руб. с использованием кредита, который может быть тебе предоставлен сроком на 24 месяца, с ежемесячным платежом в размере 299 руб..

А) 2176 руб.

Б) 7176 руб.

В) 12176 руб.

Г) 5000 руб.

Эталон ответа: А

23. Рассчитай, сколько необходимо ежемесячно откладывать на покупку, если в твоём распоряжении 12 месяцев, текущая стоимость будущей покупки 5400 руб., а инфляция за год составит 10%. Ответ запиши целым числом.

Эталон ответа: 495

24. Банк предлагает вклад «Удачный» под 6% годовых. Рассчитайте процентную ставку, которая получится при вложении денежных средств на срок 10 месяцев.

А) 10%

Б) 5%

В) 4%

Г) 9%

Эталон ответа: Б

25. Сумма вклада составляет 10000 руб., а процентная ставка 15% годовых. Какую сумму процентов получит вкладчик через год?

А) 11500 руб.

Б) 1500 руб.

В) 10150 руб.

Г) 150 руб.

Эталон ответа: Б

Текущий контроль

Тема 1.1 Личное финансовое планирование

Круглый стол «Финансовая грамотность как залог успешного будущего»

Вопросы для обсуждения:

1. Финансовая грамотность – средство против бедности
2. Экономические преступления, мошенничество
3. Осторожно! Финансовые пирамиды
4. Инновации в банковской деятельности
5. Платежные технологии в аксессуарах
6. Какое место финансовая грамотность населения занимает в системе образования

Контрольные вопросы

Тема 1.1 Личное финансовое планирование

1. Характеристика финансово-грамотного человека
2. Понятие «личные доходы» и «личные расходы»
3. Виды бюджета (дефицитный, профицитный, сбалансированный)
4. Финансовая цель

Тема 2.2 Депозит. Кредит

1. Принципы кредитования физических лиц.
2. Виды банковских кредитов для физических лиц.
3. Содержание кредитного договора

Тема 3.2 Налоги

1. Виды налогов уплачиваемых физическими лицами
2. Налоговые вычеты
3. Налоговая декларация

Тема 4.1 Страхование. Способы инвестирования, доступные физическим лицам

1. Виды страхования физических лиц
2. Участники страхового рынка
3. Действия при наступлении страхового случая

Тема 4.2 Фондовый рынок и его инструменты

1. Текущая стоимость будущего потока капитала
2. Метод дисконтирования
3. Государственные ценные бумаги

Практические задания

Практическое занятие №1. Составление личного бюджета и личного финансового плана

Цель работы: научиться составлять личный бюджет и определять его баланс, научиться составлять личный финансовый план.

Задание 1. Определить свои финансовые цели

Цель	Когда?	Цена	
		текущая	будущая

Финансовые цели у всех разные. Их может быть и одна, и пять, но они должны быть осознанными.

Будущая цена = ЦЕНА × (1 + Темп роста × Количество лет)

Задание 2. Определите свои финансовые возможности

Мои доходы	Сумма, руб.	Мои расходы	Сумма руб.
Итого		Итого	

Я могу откладывать (доходы – расходы) _____ руб. в месяц. Это мои сбережения.

Задание 3. Сопоставьте цели с возможностями и составьте план

Цель	Когда?	Цена будущая	Скорость достижения цели, месяцы

Скорость достижения цели = Цена будущая / Сбережения в месяц

Задание 4. Ответьте на вопросы, указав возможные суммы:

- 1) Могу ли я уменьшить свои расходы, отказавшись от чего-то ненужного?
- 2) Есть ли у меня возможность дополнительного дохода?
- 3) Могу ли я заставить свои сбережения работать?
- 4) Сравни, сколько я откладываю сейчас и сколько я мог бы откладывать.
- 5) Укажите новые сроки достижения целей.

Практическое занятие №2. Расчет кредитных отчислений и план погашения кредита

Цель работы: научиться рассчитывать проценты по кредитам при разных условиях кредитования.

За пользование денежными средствами банки могут начислять проценты. Существуют два варианта вычисления суммы причитающихся процентов.

Их разница — в используемой временной базе. Часть банков исходят из того, что «в году 12 месяцев»

Часть банков исходят из того, что «в году 12 месяцев»

$$НП = ОК \frac{ПС}{12}.$$

Часть банков исходит из того, что «в году 365 дней»

$$НП = ОК \times ПС \times \frac{ЧДМ}{365},$$

где НП – начисленные проценты;

ОК – остаток кредита в данном месяце;

ПС – годовая процентная ставка;

ЧДМ – число дней в месяце (от 18 до 31)

Комиссии, которые банк может взимать за обслуживание кредита: Единовременная комиссия - это сумма, которую банк берет сразу при выдаче кредита. «Тяжесть» этой комиссии определяется в зависимости от срока кредита. Фиксированная комиссия - фиксированные ежемесячные платежи (не являются ежемесячной выплатой процентов), фиксированный поток ежемесячных платежей от заемщика (например, комиссия за ведение счета). Допустим, в условиях выдачи кредита указана фиксированная комиссия 4% на сумму кредита ежемесячно. В этом случае, кроме выплаты равными долями основного долга, выплат по процентам и единовременной комиссии, Вы ежемесячно будете выплачивать 4% от первоначальной суммы кредита.

Задание 1. Была приобретена стиральная машина на следующих условиях:

- цена стиральной машинки 20000руб.
- первоначальный взнос 10%.
- срок кредита 12 мес.
- процентная ставка 18%.

Долг погашается ежемесячно равными частями, проценты начисляются на остаток долга и выплачиваются ежемесячно. Составьте план погашения кредита при разных вариантах начисления процентов по кредиту.

Решение: 1. Определим сумму первоначального взноса (ПВ), если известно, что $ПВ = 10\%$ от цены товара(ЦТ), значит, чтоб найти сумму ПВ, нужно: $ПВ = ЦТ / 100 \times 10$

2. Найдем сумму кредита: $СК = ЦТ - ПВ$

3. Найдем возврат основного долга: $ОД = СК / КП$

4. Найдем остаток кредита (ОК) в первом (январе) месяце: $ОК = СК$, так как мы еще не платили

5. Рассчитаем начисленные проценты по двум вариантам и заполним таблицу

1 расчет - исходя из того, что в году 12 месяцев $НП = ОК \times \frac{ПС}{12}$

№ платежа	Задолженность по кредиту	Начисленные проценты	Месячная выплата основного долга	Сумма платежа
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
		Σ	Σ	Σ

2 расчет - исходя из того, что в году 365 дней: $НП = ОК \times ПС \times \frac{ЧДМ}{365}$,

№ платежа	Задолженность по кредиту	Начисленные проценты	Месячная выплата основного долга	Сумма платежа
1				

2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
		Σ	Σ	Σ

б. Подсчитать переплату и сумму выплат по кредиту. Сделать вывод.

Задание 2. Вы заняли на четыре года 100 тыс.руб. под 14% годовых, начисляемых на непогашенный остаток. Основная сумма возвращается равными долями в конце каждого года. Определить, какая сумма будет погашена за первые два года.

Практическое занятие №3. Определение сумм налогов для физических лиц. Использование налоговых льгот и налоговых вычетов

Цель работы: научиться определять и рассчитывать основные виды налогов, уплачиваемых физическими лицами, использовать налоговые льготы и налоговые вычеты.

Задание 1. Изучите соответствующие положения НК РФ и заполните таблицу

Налог	Объект налогообложения	Налоговая ставка	Налоговая база	Налоговый период
Налог на доходы физических лиц				
Транспортный налог				
Налог на имущество				
Земельный налог				

Задание 2. Приятели Алексей и Борис сравнивают свои заработные платы. Алексей говорит, что его оклад по трудовому договору составляет 24 000 руб. в месяц, а Борис ежемесячно получает на карточку по 21 000 руб. Ставка налога на доходы физических лиц равна 13%. Кто из приятелей зарабатывает больше? Какой оклад указан в трудовом договоре у Бориса?

Задание 3. Гражданин имеет следующие транспортные средства:

- 1) снегоход с мощностью двигателя 50 л.с.;
- 2) автомобиль легковой с мощностью двигателя 220 л.с., который 15 мая был продан.

Определить сумму транспортного налога, подлежащую перечислению в бюджет в данном налоговом периоде.

Задание 4. Суммарная кадастровая стоимость частного дома составляет 1750 000 руб., а стоимость пристройки, возведенной в конце июля, - 250 000 руб. Ставка налога на строение – минимальная для этой категории имущества. Определить годовую сумму налога на строение.

Задание 5. Работнице, гражданке РФ, имеющей несовершеннолетнего ребенка, определен оклад в 20000 руб. и премия в размере 25 % ежемесячно. В этом же году расходы гражданки за лечение ребенка составили 14000 руб. Определить сумму налога на доходы физических лиц (НДФЛ) за каждый месяц налогового периода и размер ее налоговых обязательств перед бюджетом за год.

Задание 6. Представьте, что Вы, окончив колледж, поступите в Университет на платное обучение (90 000 руб. в год), а также параллельно устроитесь на работу с заработной платой 15 000 руб. в месяц. Кроме того, чтобы мотивировать Вас к самостоятельной жизни, Ваши родители дадут Вам деньги в размере 400 000 руб. в качестве первоначального взноса по ипотеке на квартиру стоимостью 1 500 000 руб. Вы приобрели данную квартиру.

На какую общую сумму возврата налога вы сможете подать документы? Какая сумма налогов вернется к вам по результатам этого года и следующих?

Практическое занятие №4. Расчет страхового взноса в зависимости от размера страховой суммы, тарифа, срока страхования

Цель работы: научиться рассчитывать страховые взносы, страховое возмещение при наступлении страхового случая.

Выполнение работы

Задание 1. Хозяйствующий субъект застраховал свое имущество сроком на 1 год с ответственностью за кражу с взломом на сумму 300 тыс. руб. Ставка страхового тарифа – 3,0. Льгота по тарифу – 10 %. Рассчитайте размер базового страхового взноса.

Задание 2. Клиент, с ежемесячным доходом в 25 тыс. руб., пожелал заключить договор страхования от несчастного случая и болезней. Страховой агент убедил клиента, что целесообразно заключить договор страхования на сумму равную как минимум 2 годовым доходам клиента. Страховой тариф составляет 0,67%. Рассчитайте размер страхового взноса по договору страхования.

Задание 3. Заключается договор страхования от несчастных случаев и болезней. Страховая сумма по договору страхования составляет 100 тыс.руб. Базовый страховой тариф составляет 0,55%. В отношении страхователя применяется повышающий поправочный коэффициент в связи с занятием рисковом видом спорта – 1,20. Рассчитайте размер страхового взноса по договору страхования.

Задание 4. Гражданин Воронин В.Т. приобрел туристическую путевку с проездом до места отдыха авиатранспортом. Турфирма ООО «ФорсажТрэвл» приобретя авиабилет, не заключила договор обязательного страхования пассажиров. Возвращаясь с отдыха в результате несчастного случая гражданин Воронин В.Т. получает травму, лечение которой потребовало 200 000 руб. По окончании лечения гражданин Воронин В.Т. обратился в турфирму за возмещением нанесенного ущерба. Турфирма ООО «ФорсажТрэвл» в просьбе отказала. Каковы действия гражданина Воронина В.Т., а также определить, кто и в каком размере несет обязательства? Ответ обосновать.

Задание 5. Гражданин Горелов С.О., являясь собственником автомашины ВАЗ 21150, заключил договор добровольного страхования транспортного средства (КАСКО) на сумму 100 000 руб. В результате дорожно-транспортного происшествия (ДТП), произошедшего 27 марта 2021 года при столкновении двух автотранспортных средств: ВАЗ 21150 и автомашины ЗИЛ5301 АО, автомашине ВАЗ 21150 были причинены механические повреждения. Каков механизм получения страхового возмещения? Ответ обосновать.

Проанализируйте ситуацию.

Задание 6. Страховая компания N предлагает следующие возможности страхования квартиры. Проанализируйте разные виды полисов, выберите оптимальный вариант и объясните свой выбор.

Объект страхования	Полис 2499 руб.	Полис 3999 руб.	Полис 5499 руб.
Внутренняя отделка и инженерное оборудование квартиры, руб.	200 000	300 000	400 000
Домашнее имущество в квартире, руб.	200 000	300 000	400 000
Гражданская ответственность при эксплуатации квартиры, руб.	100 000	200 000	300 000
Пожар	+	+	+
Взрыв	+	+	+
Противоправные действия третьих лиц	+	+	+
Залив жидкостью	+	+	+
Стихийные бедствия		+	+
Бой стёкол		+	+
Террористический акт			+
Повреждение электронных и электрических устройств			+
Расходы по уборке застрахованных помещений	+	+	+
Упрощённая система урегулирования	+	+	+
Расходы по замене дверных замков, руб.	-	-	25 000

Задание 7. Вы хотите застраховать квартиру. Проанализируйте рейтинг страховых компаний, предоставленный рейтинговым агентством «Эксперт РА», и цены на страховые полисы. Какую компанию вы выберете и почему?

Компания	Рейтинг надежности	Прогноз	Страховой полис, руб.
Альфа Страхование	Наивысший уровень	Стабильный	3000 (страховое покрытие – 600 000)
Либерти Страхование	Очень высокий уровень	Стабильный	3000 (максимальная выплата – 2 500 000)

Арсенал	Высокий уровень	Стабильный	1865 (страховое покрытие – 1 500 000)
Гранта	Удовлетворительный уровень	Стабильный	2500 (максимальная выплата – 800 000)
Помощь	Низкий уровень	Стабильный	2700 (страховое покрытие – 300 000)

Критерии оценивания заданий 6-7:

- 1) проведён анализ страховых продуктов;
- 2) выбор страховой компании обоснован её надёжностью и ценой страхового полиса;
- 3) выбор продукта обоснован жизненными обстоятельствами и целями.

Практическое занятие №5. Расчет доходности финансовых инструментов с учетом инфляции

Цель работы: закрепить теоретические знания практическими навыками определения текущей стоимости будущего потока капитала, используя метод дисконтирования.

Задание 1. Вы планируете новый автомобиль, текущая цена которого составляет 36 тыс.д.ед. годовая ставка банковского процента равна 10 %. Какую сумму денег Вам следует положить сегодня в банк, чтобы при указанных условиях Вы смогли через 2 года купить новый автомобиль?

Задание 2. Определить курс акции и рыночную стоимость акции, имея дивиденд – 30%, банковский процент – 12%, номинальная стоимость акции 300 руб.

Задание 3. АО выпустило конвертируемые облигации номиналом 600 руб. Облигация может обмениваться на 5 обыкновенных акций с номиналом 100 руб. Определить, выгоден ли обмен облигаций на акции при росте рыночной цены акции, если дивиденды по ним составят 12%, а банковский процент – 9%.

Задание 4. Первоначальный размер банковского вклада составляет 80000 у. е. срок по вкладу – 3 года, процентная ставка – 7,5 % годовых. Определить размер вклада в будущем и доход по вкладу при ставке инфляции 7%.

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Личные финансы

1. Личный финансовый план.
2. Бюджет моей семьи.

Раздел 2. Банки и банковские операции

3. Функции денег в экономической системе.
4. Наличное денежное обращение.
5. Безналичное денежное обращение.
6. Основные этапы развития денег.
7. Понятие и виды инфляции.
8. Функции Центрального банка в экономической системе.
9. Основные виды банковских операций.
10. Финансовый рынок Российской Федерации
11. Основные виды кредитов.

Раздел 3. Пенсионная система и налоговая система РФ

12. Понятие и элементы налогов.
13. Права и обязанности налогоплательщиков.
14. Права и обязанности налоговых органов.
15. Ответственность за нарушение налогового законодательства.
16. Налоговая система РФ.
17. Основные виды налогов РФ.
18. Система государственного пенсионного обеспечения.
19. Негосударственные пенсионные фонды.
20. Роль и задачи пенсионного фонда РФ.

Раздел 4. Страхование и инвестиции

21. Роль страховых компаний в экономической системе.
22. Система социальной защиты в РФ.
23. Виды социальной защиты.
24. Государственный финансовый контроль.

25. Роль страховых компаний в экономике государства.
26. Виды страхования.
27. Система страхования рисков.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Итоговая контрольная работа

Отметьте правильный ответ.

1. В России к обязательному страхованию относится всё нижеперечисленное, кроме:

- а) медицинского страхования в системе ОМС;
- б) социального страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний (воздействий вредных факторов);
- в) страхования жизни;
- г) ОСАГО.

Эталон ответа: в

2. Страхование – это:

- а) услуга, при которой банк выдаёт определённую сумму денег физическому или юридическому лицу во временное пользование с условием возврата через оговорённый срок с процентами;
- б) защита имущественных или финансовых интересов людей при наступлении неблагоприятных событий за счёт специальных денежных фондов;
- в) обязательный платёж, взимаемый органами государственной власти с организаций и физических лиц в целях финансового обеспечения деятельности государства;
- г) вложение денежных средств в производственную или финансовую сферу с целью получения дохода в виде прибыли, процентов, дивидендов.

Эталон ответа: б

3. Пенсия – это:

- а) размещение денежных средств в коммерческом банке на условиях, предоставляющих возможность владельцу денег в любое время снимать их со счёта и пополнять счёт;
- б) размер возможных убытков, определяющийся величиной потерь при всех неблагоприятных исходах и вероятностью наступления этих исходов;
- в) ежемесячные выплаты, которые будет делать государство (или частная организация, с которой заключён договор) после определённого возраста или по причине утраты трудоспособности;
- г) денежная сумма, взимаемая с налогоплательщика в случае задержки уплаты налога.

Эталон ответа: в

4. Банкротство – это:

- а) способ принудительного воздействия на нарушителя гражданских прав других людей путём применения к нему санкций;
- б) индивидуальный инвестиционный счёт, с помощью которого гражданин РФ может покупать и продавать акции и облигации на российских торговых площадках;
- в) цифровой код, присваиваемый юридическим и физическим лицам, которые должны платить налоги;
- г) неспособность компании погасить свою задолженность перед кредиторами.

Эталон ответа: г

5. К налогам, взимаемым с физических лиц, не относится:

- а) налог на доходы;
- б) налог на имущество;
- в) налог на природные ресурсы;
- г) транспортный налог.

Эталон ответа: в

6. Признак, по которому страхование отличается от сбережений, инвестирования и других финансовых операций, – это:

- а) защита имущества или финансовых интересов;
- б) хранение денег в финансовой организации;
- в) вложение денежных средств с целью получения прибыли;
- г) заём денег в финансовой организации.

Эталон ответа: а

7. Дивиденды – это:

- а) приведение будущих денежных доходов к их сегодняшней стоимости;
- б) соглашение между страховщиком и страхователем, по которому последний обязан осуществить страховую выплату при наступлении страхового случая;
- в) часть прибыли компании, которую получают акционеры;
- г) сумма, на которую уменьшается налоговая база при выполнении некоторых условий.

Эталон ответа: в

8. Вы выбираете НПФ. Фонд А за 10 лет показал доходность 4%, а за последние два года (из этих десяти) – 30%; фонд Б – 11% в каждом году из последних десяти лет; фонд В – 13% за 10 лет и минус 5% за последние два года (из этих десяти). Инфляция в стране составляет 6%. В каком НПФ лучше делать пенсионные накопления?

- а) В фонде А;
- б) в фонде Б;
- в) в фонде В;
- г) ни в каком, ведь при таком уровне инфляции это невыгодно.

Эталон ответа:

9. Акция А с вероятностью 1:2 подешевеет на 30% и с такой же вероятностью подорожает на 30%. Акция Б с вероятностью 1 : 3 подешевеет на 20%, останется на том же уровне или подорожает на 20%. У какой акции выше риск?

- а) У акции А;
- б) у акции Б;
- в) одинаков у обеих акций;
- г) риск отсутствует.

Эталон ответа: б

10. Вы получили электронное письмо от некоего банка, в котором сообщается, что для вас одобрена кредитная карта с лимитом 100 тыс. руб. Для оформления карты необходимо заполнить анкету:

указать ФИО, паспортные данные, информацию о месте работы и семейном положении. Для получения карты нужно оплатить курьерскую доставку, переведя на указанный в письме счёт 300 руб. Вам очень хочется иметь кредитную карту с таким лимитом. Как следует поступить в данном случае?

- а) согласиться на предложенные условия;
- б) заполнить анкету, но не переводить деньги;
- в) проверить рейтинг банка, узнать, входит ли он в ССВ, и принять решение в зависимости от жизненной ситуации;
- г) позвонить по официальным телефонам банка (используя данные на официальном сайте организации) и поинтересоваться: посылали ли вам письмо, соответствует ли изложенная информация действительности.

Эталон ответа: г

Отметьте правильные ответы.

11. Страховая пенсия по старости назначается:

- а) по достижении определённого возраста, установленного законодательством РФ;
- б) при наличии определённого количества лет страхового стажа;
- в) при наличии минимального количества пенсионных баллов;
- г) при утере кормильца всем членам семьи;
- д) в случае получения инвалидности;
- е) в случае временной утраты трудоспособности.

Эталон ответа: а, б, в

12. Факторы, влияющие на повышение прибыли фирмы, – это:

- а) большое количество кредитов на развитие компании;
- б) увеличение объёма продаж товара по более высокой цене;
- в) неконкурентоспособность выпускаемой продукции;
- г) снижение издержек при реализации продукции;
- д) платёжеспособность руководства фирмы.

Эталон ответа: б, г

13. К государственным программам по поддержке предпринимательства относятся:

- а) налоговые льготы в течение пяти лет;
- б) предоставление субсидий из федерального бюджета в целях оказания государственной поддержки субъектам малого и среднего предпринимательства на региональном уровне;
- в) увеличение размеров кредитования;
- г) обучение (на безвозмездной основе или с частичным покрытием расходов);
- д) бизнес-инкубаторы;
- е) гранты.

Эталон ответа: б, г, д, е

14. Характеристики инвестиционного портфеля:

- а) относится к страхованию гражданской ответственности;
- б) представляет собой совокупность ценных бумаг;
- в) формируется с целью получения налоговых вычетов;
- г) собирается для получения выгодного кредита;
- д) формируется как сберегательный сертификат;
- е) приобретается с целью вложения капитала в объекты, приносящие доход.

Эталон ответа: б, е

15. К видам пенсионных сбережений относятся:

- а) инвестирование средств пенсионных накоплений;
- б) корпоративный пенсионный план;
- в) негосударственные пенсионные фонды;
- г) кредиты для пенсионеров;
- д) налоговые вычеты;
- е) финансирование малого бизнеса.

Эталон ответа: а, б, в

16. Виды налогов:

- а) КАСКО;
- б) ОСАГО;
- в) НДФЛ;
- г) НДС;
- д) акциз;
- е) НДСПИ.

Эталон ответа: в, г, д, е

17. К федеральным налогам и сборам относятся:

- а) транспортный налог;
- б) налог на доходы физических лиц;
- в) налог на добавленную стоимость;
- г) земельный налог;
- д) налог на имущество физических лиц;
- е) налог на имущество организаций.

Эталон ответа: б, в

18. Признаки грамотно составленного резюме:

- а) доброжелательность;
- б) описание предыдущих мест работы и своих непосредственных обязанностей;
- в) характеристика перспектив дальнейшего развития;

- г) характеристика конкретных профессиональных достижений;
- д) подробное описание автобиографии;
- е) литературный язык.

Эталон ответа: б, г

19. К ценным бумагам относятся:

- а) акция;
- б) дебетовая карта;
- в) облигация;
- г) кредитная карта;
- д) обезличенный металлический счёт;
- е) паспорт гражданина РФ.

Эталон ответа: а, в

Выполните задания.

20. Выберите термины из предложенных ниже и вставьте в текст.

В случае банкротства банка (или отзыва у него лицензии) государство быстро вернёт клиентам банка их средства (до 1,4 млн руб.). Это возможно благодаря (1) _____, в который все банки, входящие в (2) _____, делают регулярные взносы.

Слова для справки:

- А) страхование депозитов,
- Б) страховой фонд,
- В) Агентство по страхованию вкладов,
- Г) система страхования вкладов.

Эталон ответа: 1А (страховой фонд); 2Г (система страхования вкладов).

21. Установите соответствие между термином и его определением. Впишите в таблицу ответов буквы под соответствующими цифрами.

Термин	Определение
1) банковский кредит	а) целевой долгосрочный заём на покупку недвижимости, при котором залогом становится эта недвижимость б) услуга, при которой банк принимает у вас на хранение деньги на заранее оговорённый срок и по истечении срока возвращает эти деньги с начисленным процентным доходом в) услуга, при которой банк выдаёт определённую сумму денег физическому лицу во временное пользование с условием возврата через оговорённый срок с процентами
2) вклад	
3) ипотечный кредит	

Ответ:

1	2	3

Эталон ответа:

1	2	3
в	б	а

22. Установите правильную последовательность действий наёмного работника при банкротстве предприятия, расставив цифры в правильном порядке.

1. Инициировать общее собрание коллектива и избрать представителя, который будет представлять интересы работников в суде и перед арбитражным управляющим.
2. Официально известить арбитражного управляющего о факте задолженности по заработной плате.
3. Если управляющий не выполняет свои обязанности, следует подать жалобу на него в арбитражный суд через своего представителя.
4. Подготовить документы, свидетельствующие о наличии задолженности по заработной плате.
5. Выяснить, как идёт процедура банкротства.

Эталон ответа: 24531.

23. Как правильно вести себя во время экономического кризиса?
Впишите в таблицу ответы буквы под соответствующими действиями.

- а) Проверить, застрахованы ли в ССВ банковские сбережения;
- б) хранить наличные деньги дома;
- в) не брать кредиты;
- г) не покупать акции и корпоративные облигации;
- д) продать ценные бумаги;
- е) стараться сохранить работу и создать подушку безопасности.

Ответ:

Правильные действия	Неправильные действия

Эталон ответа:

Правильные действия	Неправильные действия
а, в, е	б, г, д

24. Вставьте пропущенные слова.

Целью банковского кредитования является _____.

Слова для справки: получение прибыли по ссудам; получение денежного займа; открытие вклада; приобретение ценных бумаг.

Эталон ответа: получение прибыли по ссудам.

25. Установите последовательность действий при устройстве на работу, расставив цифры в правильном порядке.

1. Пройти собеседование.
2. Пройти испытательный срок.
3. Изучить трудовой договор.
4. Написать заявление о приеме на работу.
5. Написать резюме.

Эталон ответа: 5,1,4,3,2

26. Что относится к выгодам, а что к рискам хранения сбережений на депозитных вкладах? Впишите в таблицу ответы буквы под соответствующими позициями.

- а) Сохранность денег;
- б) потеря денег в случае банкротства банка, если он не входит в ССВ;
- в) проценты по вкладам ниже уровня инфляции;
- г) получение процентного дохода;
- д) ограничения по возможности снятия наличных;
- е) возможность выбора условий вложения.

Ответ

Выгода	Риск

Эталон ответа:

Выгода	Риск
а, г, е	б, в, д

27. Вставьте пропущенные слова.

ОСАГО отличается от КАСКО тем, что это (1) _____, при котором возмещаются убытки и ущерб, которые были причинены (2) _____ автомобилю, жизни и здоровью пассажиров.

Слова для справки:

- А) обязательное страхование,
- Б) добровольное страхование,
- В) другому,
- Г) своему.

Эталон ответа: 1А (обязательное страхование), 2В (другому)

Решите задачи.

28. Вы решили открыть счёт в банке и положить на него 100 тыс. руб. на год. Определите, какой вклад выгоднее: «Подари жизнь» – 6,2% годовых с ежеквартальной капитализацией процентов; «Пополняй» – 6,3% годовых без капитализации. Учтите, что прогноз инфляции на будущий год составляет 6%.

Эталон ответа:

Решение задачи

Вклад «Подари жизнь»:

$$100\,000 \times (1 + 0,062 : 4)^4 = 106\,345,6 \text{ (руб.)}$$

Реальное выражение денег с учётом инфляции:

$$106\,345,6 : 1,06 = 100\,326 \text{ (руб.)}$$

Вклад «Пополняй»:

$$100\,000 + 100\,000 \times 0,063 = 106\,300 \text{ (руб.)}$$

Реальное выражение денег с учётом инфляции:

$$106\,300 : 1,06 = 100\,283 \text{ (руб.)}$$

Вывод: Немного выгоднее вклад «Подари жизнь».

29. В семье Васильевых пять человек. Папа зарабатывает 26 тыс. руб. в месяц, мама – 25 тыс. руб. Пенсия бабушки составляет 15 тыс. руб., а бабушки – 12 тыс. руб. в месяц. Сын учится в школе. Они живут в квартире площадью 50 м², которая стоит 1 млн руб. (налоговая ставка – 0,3%). У Васильевых есть ещё одна квартира площадью 50 м² с такой же стоимостью, которую семья сдаёт в аренду за 10 тыс. руб. в месяц, и автомобиль Audi Q3 2017 года выпуска с мощностью двигателя 170 л. с. (ставка транспортного налога – 45 руб.). Определите:

1) ежегодные налоговые выплаты семьи Васильевых;

2) какую сумму семья выплачивает самостоятельно.

При расчёте следует учитывать, что налог на имущество начисляется с общей площади квартиры (её кадастровой стоимости), превышающей установленный норматив в 20 м² (так называемый налоговый вычет – п. 8 ст. 403 НК РФ).

Сначала необходимо определить кадастровую стоимость 1 м²:

$$\text{Стоимость квартиры} : \text{Общая площадь квартиры}$$

Затем следует рассчитать площадь квартиры, которая подлежит налогообложению:

$$\text{Общая площадь квартиры} - \text{Норматив в } 20 \text{ м}^2$$

Полученную величину следует умножить на кадастровую стоимость 1 м² и на ставку налога. Это и есть сумма налога.

Решение задачи

Подоходный налог с зарплаты мамы и папы:

$$(26\,000 + 25\,000) \times 12 \times 0,13 = 79\,560 \text{ (руб.)}$$

Расчёт налога на имущество:

– кадастровая стоимость:

$$1 \text{ м}^2: 1\,000\,000 : 50 = 20\,000 \text{ (руб.)};$$

– площадь, которая подлежит налогообложению:

$$50 - 20 = 30 \text{ (м}^2\text{)};$$

– сумма налога с одной квартиры:

$$30 \times 20\,000 \times 0,3\% = 1800 \text{ (руб.)};$$

– сумма налога с двух квартир:

$$1800 \times 2 = 3600 \text{ (руб.)}$$

Налог на доход со сдаваемой квартиры:

$$10\,000 \times 12 \times 0,13 = 15\,600 \text{ (руб.)}$$

Транспортный налог:

$$45 \times 170 = 7650 \text{ (руб.)}$$

Общие налоговые выплаты семьи в год:

$$79\,560 + 3600 + 15\,600 + 7650 = 106\,410 \text{ (руб.)}$$

Самостоятельные выплаты семьи Васильевых (без НДФЛ):

$$106\,410 - 79\,560 = 26\,850 \text{ (руб.)}$$

30. Ежегодные налоговые платежи семьи Соколовых составляют 22 440 руб. Соколовы хотят купить новый автомобиль и поехать на нём в отпуск. Деньги на покупку автомобиля у них есть, но налоговые платежи

увеличатся на 10 200 руб. в год. Смогут ли они накопить на отпуск, если совокупный доход семьи равен 746 400 руб., обязательные расходы составляют 75% семейного бюджета, а инфляция находится на уровне 6,5%.

Решение задачи:

Налоговые выплаты семьи с учётом транспортного налога:

$$22\,440 + 10\,200 = 32\,640 \text{ (руб.)}$$

Обязательные расходы семьи:

$$746\,400 \times 0,75 = 559\,800 \text{ (руб.)}$$

Реальное выражение дохода, который будет оставаться в распоряжении семьи, с учётом инфляции:

$$(746\,400 - 32\,640 - 559\,800) : 1,065 = 144\,563,38 \text{ (руб.)}$$

Ежемесячная сумма, которую можно потратить на необязательные расходы: $144\,563,38 : 12 = 12\,046,9$ (руб.).

Семья сможет накопить на бюджетный отпуск.

31. Иванов Сергей Петрович получает зарплату в размере 30 тыс. руб. У него есть сбережения – 75 тыс. руб. Сергей Петрович обдумывает возможность получения автокредита в размере 500 тыс. руб. под 16% годовых с первоначальным взносом 15%, с выплатой равными долями ежемесячно. Он надеется погасить кредит в течение трёх лет.

Целесообразно ли ему брать кредит, если прогноз инфляции по данным экспертов на ближайшие три года составляет 6,5%, 5,8% или 5,3%?

Решение задачи:

Брать автокредит нецелесообразно, так как ежемесячный доход Сергея Петровича после выплаты по кредиту и с учётом инфляции составит менее 12 000 руб.:

– первоначальный взнос из накоплений:

$$500\,000 \times 0,15 = 75\,000 \text{ (руб.)};$$

– полученный кредит:

$$500\,000 - 75\,000 = 425\,000 \text{ (руб.)};$$

– выплаты по кредиту за три года с процентами:

$$425\,000 \times 0,16 \times 3 + 425\,000 = 629\,000 \text{ (руб.)};$$

– ежемесячные выплаты:

$$629\,000 : 36 = 17\,472,2 \text{ (руб.)};$$

– остаток заработной платы на обязательные расходы:

$$30\,000 - 17\,472,2 = 12\,527,7 \text{ (руб.)};$$

– реальное выражение денег с учётом инфляции 6,5%:

$$12\,527 : 1,065 = 11\,763 \text{ (руб.)};$$

– реальное выражение денег с учётом инфляции 5,8%:

$$12\,527 : 1,058 = 11\,840,9 \text{ (руб.)};$$

– реальное выражение денег с учётом инфляции 5,3%:

$$12\,527 : 1,053 = 11\,897,7 \text{ (руб.)}$$

ОП.01 Основы педагогики

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.01 Основы педагогики осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Устный опрос	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Практические задания	Оценка выполненных	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 09

	заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	
Практикоориентированные ситуационные и педагогические задачи	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 06, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 05 ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4
Контрольные работы (контрольные занятия)	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 05, ОК 09 ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.2, ПК 3.5
Промежуточная аттестация: 3 семестр		
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Практикоориентированные ситуационные и педагогические задачи	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 06, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Дополните: **Педагогика** – наука о
2. Какие разделы изучает **педагогика**?
3. С какими **науками связана педагогика**?
4. Какие педагогические **категории** вы знаете? Перечислите.
5. Дополните: **Образование** – это
6. Какие **3** важнейших **понятия включает в себя определение понятия «образование»**?
7. Как вы понимаете **«преемственность и непрерывность в образовании»**?
8. Какими **качествами** должен обладать учитель физической культуры?
Личностные –
Профессиональные –
9. **Обоснуйте** ваш **выбор** данной **профессии**.
10. Был ли у вас **опыт взаимодействия и работы с учащимся школы**? Если да, то **какой**?

Тестовые задания

Раздел 3. Теоретические основы процесса обучения

1. Что называется дидактикой? Из приведенных ответов выберите один правильный.
 1. отдельная наука о закономерностях развития личности.
 2. наука о закономерностях формирования личности ребенка.
 3. раздел педагогики об образовании и воспитании подрастающего поколения.
 4. **отрасль педагогики, разрабатывающая теорию обучения и образования.**

2. О чем свидетельствует частичное совпадение целей во всех дидактических системах?

1. **О том, что есть вечные непреходящие ценности обучения и образования.**
2. О консерватизме человеческого мышления.
3. Об инертности школы.
4. О том, что трудно менять составленные программы.

3. Что называется обучением? Выберите правильный ответ.

1. Обучение – это передача знаний от учителя к ученикам с целью подготовки их к жизни.
2. Обучение – процесс деятельности учителя, направленный на передачу ученикам знаний, умений и навыков, подготовку к жизни.

3. Обучение – это двусторонний процесс деятельности учителя и учеников, направленный на сознательное и прочное овладение системой знаний, умений и навыков, в ходе которого осуществляется развитие умственных способностей и познавательных интересов, овладение методами познавательной деятельности, формируется научное мировоззрение.

4. Содержание образования отвечает на вопросы: ...,

1. Что учить?
2. Как учить?
3. С помощью чего учить?
4. Чему учить?

5. Что понимается под содержанием образования?

1. перечень предметов, которые должны изучаться в школе, количество часов на их изучение и указание тем, разделов.

2. такой круг знаний, который отбирает каждый учащийся для своего развития, удовлетворения интересов, склонностей, потребностей.

3. система знаний, умений, отобранных для изучения в школе, овладение которыми обеспечивает основу для всестороннего развития учащихся, формирования ими мышления, познавательных интересов и подготовки к трудовой деятельности.

6. Что является высшей ценностью образования:

1. человек
2. устойчивое развитие общества
3. интересы страны
4. нормы нравственности
5. семья

7. Что понимается под принципами обучения? Из предложенных ответов лишь один правильный.

1. Принципы обучения – это исходные правила и закономерности, которые указывают на пути организации познавательной деятельности учащихся.

2. Под принципами обучения следует понимать исходные положения, которые определяют содержание, организационные формы и методы учебной работы в соответствии с целью воспитания и обучения.

3. Принципы обучения выражают общие закономерности и методы преподавательской работы учителя в соответствии с потребностями общественно-экономической формации.

8. В чем отличие от дидактического правила от дидактического принципа? Найдите правильный ответ.

1. Правила конкретизируют принцип. Принцип носит характер общей закономерности; правило, вытекая из принципа обучения, отражает действия, используемые в определенной педагогической ситуации. Правило указывает учителю, как следует в практической работе реализовать дидактический принцип.

2. Правило является выражением всеобщей закономерности. Дидактический принцип подчинен правилу и вытекает из правила.

3. Правило, в отличие от принципа, имеет субъективный характер. Учитель в каждом отдельном случае формулирует правило, исходя из своих субъективных суждений. Принцип всего-навсего является продолжением правила.

9.К какому принципу обучения вы отнесете правила: от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному?

1. Наглядности
2. Научности
- 3. Доступности**
4. Связи теории с практикой

10.К какому принципу вы отнесете правило: «В методах преподавания отражайте методы научного познания, развивайте мышление обучаемых, подводите их к поисковому, творческому, познавательному труду»?

1. Наглядности
- 2. Научности**
3. Доступности
4. Прочности

11.К каким дидактическим принципам относится правило: «Во время изучения нового всегда связывайте его с ранее пройденным материалом, повторяйте старое в новом»?

- 1.Принцип связи теории с практикой**
- 2.Принцип прочности.
3. Принцип научности
4. Принцип систематичности и последовательности

12.К какому принципу вы отнесете правило: «Развивайте, закрепляйте, переносите успехи учащегося в одном виде деятельности на другие: от эпизодического успеха идите к высоким стабильным достижениям»?

- 1.Связи теории с практикой
- 2.Прочности
- 3.Научности
- 4.Систематичности и последовательности**

13.К каким дидактическим принципам относится правило: «Необходимо давать такие установки на запоминание: «что?», «как?» и «для чего?», т.к. это активизирует внимание учащихся?»

- 1.Принцип прочности
- 2.Принцип доступности
- 3.Принцип научности
- 4.Принцип сознательности и активности**

Практические задания

Тема 2.1 Возникновение и развитие педагогики как науки

Задание 1. Заполните таблицу. Вместо пропусков внесите имена выдающихся педагогов, даты, названия работ, основные педагогические идеи.

Имена	Даты	Названия работ	Педагогические идеи
	1592 - 1670		
Дж. Локк			
			Свободное воспитание
		«Линггард и Гертруда», «Лебединая песня»	
			Воспитывающее обучение, формальные ступени обучения.
	1790 – 1886		
К.Д. Ушинский			
	1828 – 1910		
		«Педагогическая	

		поэма»	
В.А. Сухомлинский			

Задание 2. Распределите следующие образовательные учреждения на четыре группы и заполните таблицу: Академия, приходская школа, элементарная школа, кафедральная школы, школа грамматистов, материнская школа, школа кифаристов, палестра, гимназия, школа родного языка, грамматическая школа, монастырская школа, риторская школа, латинская школа.

Афинская система воспитания и обучения	Римская система воспитания и обучения	Церковная система воспитания и обучения	Система образования, предложенная Я.А. Коменским

Задание 4. Перечислите образовательные учреждения, возникшие в период правления Петра I и Екатерины II. Заполните таблицу.

Образовательные учреждения, возникшие в период правления Петра I	Образовательные учреждения, возникшие в период правления Екатерины II

Тема 2.6 Система образования в России

Ознакомьтесь с положениями ФЗ «Об образовании в РФ», кратко зафиксируйте пояснения по каждому разделу закона

№п. п	Название раздела	Краткое пояснение
1.	Общие положения	
2.	Система образования	
3.	Лица, осуществляющие образовательную деятельность	
4.	Обучающиеся и их родители(законные представители)	
5.	Педагогические, руководящие и иные работники организаций, осуществляющих образовательную деятельность	
6.	Основания возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений	
7.	Общее образование	
8.	Профессиональное образование	
9.	Профессиональное обучение	
10.	Дополнительное образование	
11.	Особенности реализации некоторых видов образовательных программ получения образования обучающимися	
12.	Управление системой образования. Государственная регламентация образовательной деятельности	
13.	Экономическая деятельность и финансовое обеспечение в сфере образования	
14.	Международное сотрудничество в сфере образования	
15.	Заключительные положения	

Тема 3.3 Психолого-педагогические условия развития мотивации и способностей в процессе обучения

Внимательно изучив алгоритм решения педагогической задачи, проанализируйте ситуацию и определите способ ее решения

Алгоритм решения педагогической задачи

1. Выдвижение гипотезы (выбор направления действий педагога, видов деятельности, общих методов воспитания; прогнозирование их результативности, рассмотрение различных вариантов действий педагога).
2. Выбор оптимального варианта действий педагога (выбор методов педагогического взаимодействия, определение соответствующих методических приемов, выбор организационных форм, подбор необходимых средств, способствующих решению задачи).
3. Детализация (продумывание оперативной структуры действий педагога).
4. Анализ предполагаемых результатов (характеристика предполагаемых изменений, которые должны произойти в педагогической системе благодаря решению задачи).

Решите педагогические ситуации

Текст задания:

1. Обучающийся учится плохо, на уроках не работает, на замечания и призывы учиться, слушать педагога на уроках отвечает: «Я все равно поступлю в университет и стану юристом, у моего дяди в городе большие связи». *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

2. Педагог, уставший от постоянного шума на занятиях: «Зачем вы приходите в школу? Разве не для того, чтобы чему-то научиться?» Ученики хором: «Мы приходим общаться с друзьями!» *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

3. К четвертому уроку учащиеся устали, шумят, громко разговаривают. Педагог объявляет физкультминутку. Большинство радуются смене деятельности, выполняют упражнения с удовольствием. Однако несколько человек остаются сидеть, отказываясь участвовать. Педагог спрашивает: «Почему вы сидите?». Они отвечают: «А мы не хотим ничего делать». *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

4. На первом уроке ученик лежит на парте, глаза сонные, он почти спит. Педагог спрашивает: «Что с тобой происходит? Во сколько ты сегодня лег?». Ученик отвечает: «Я поздно лег спать - в три или в четыре утра, я не помню». Педагог: «А чем же ты занимался?» Обучающийся: «На компьютере в он-лайне играл». *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

5. Во время контрольной работы ученик просит разрешения выйти в туалет. Педагог говорит: «Конечно, выйди, только телефон оставь». Обучающийся: «Нет, без телефона я не пойду, мне родители сказала всегда держать его при себе – мало ли что случится?» *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

6. Педагог: «Откройте тетради, записывайте...» Видя, что один из обучающихся не пишет, педагог спрашивает: «А ты почему ничего не пишешь?». Обучающийся отвечает: «А зачем мне писать. Я буду лучше внимательно слушать и запоминать». *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

7. Педагог обращается к ученику, который крутит в руках телефон: «Убери, пожалуйста, телефон или выключи его!» Обучающийся: «Я не могу. Я в «аське» сижу. Я вообще никогда с ним не расстаюсь и не выключаю, я и сплю с ним...». *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

8. Несколько учеников опоздали на урок на 15 минут. Педагог спрашивает: «Почему вы опаздываете?» Обучающиеся (дожевывая на ходу булочки): «А мы в столовой были». *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

9. Несколько учеников играют на уроке в «Морской бой». В ответ на замечание педагога говорят: «Ваш предмет нам вообще не нужен. Он в жизни не пригодится». *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

10. Ученица, узнав, что ее подруга получила за контрольную работу на балл выше, чем она, сочла оценку несправедливой. От обиды на учителя она нахмурила брови, скрестила руки на груди, отодвинула тетрадь и учебник, положила ручку, на глазах появились слезы. На вопрос педагога: «Что случилось,

почему ты не работаешь?» - она не ответила и продолжала молча сидеть и ничего не делать. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

11. Ученица отказалась участвовать в уборке класса. Сказала, что она учится игре на фортепиано и может испортить кисти рук. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

12. В начале урока педагог раздает тетради с проверенным домашним заданием и предлагает сделать работу над ошибками. Один из обучающихся обнаруживает, что при проверке педагог не заметил его ошибку и громко заявляет об этом на весь класс. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

13. Если в классе проходит групповая работа, то лидерство всегда захватывает один и тот же ученик. Другие обучающиеся тоже готовы проявить лидерские способности, но он не позволяет им это делать, ведет себя агрессивно, перебивает их, высмеивает. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

14. На перемене Вы идете по школьному коридору и видите, что двое учеников из 6-го класса дерутся. Их не останавливает даже то, что Вы заметили данную ситуацию. На Ваш призыв остановиться они продолжают драться. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

15. Один из учеников класса, в котором, Вы являетесь классным руководителем, говорит, что не пойдет на выпускной вечер. Вы знаете, что это решение связано с трудным финансовым положением его семьи. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

16. На перемене к Вам достаточно регулярно подходит один из учеников и «ябедничает» на своих одноклассников. Он рассказывает, кто у кого списывал, кто не делал домашнее задание, кто кого и как обзывает. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

17. Два мальчика из пятого класса шумно ведут себя на перемене. Один «оседлал» другого и катается на нем. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

18. Вы выполняете на доске определенные действия (решаете уравнение, доказывает гипотезу, пишете формулу, перечисляете основания для классификации и т.д.). В Ваших записях есть ошибка. Один из обучающихся заметил это и сказал так, что увидел весь класс. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

19. Ученики класса, в котором Вы являетесь классным руководителем, объявили бойкот одному из обучающихся. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

20. В Вашем присутствии один из обучающихся дал негативную оценку деятельности Вашего коллеги - другого учителя. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

21. К Вам пришли родители обучающегося из 10 класса, которые недовольны выставленной Вами оценкой за полугодие. Они считают эту оценку несправедливой, обвиняют Вас в необъективности. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

22. В Вашем классе два лидера – положительный и отрицательный. Большинство обучающихся являются ведомыми в группе отрицательного лидера. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

23. Одна из учениц класса пришла в школу вызывающе одетой, с ярким макияжем, большим количеством бижутерии. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

24. Вы ведете урок по новой теме. Внезапно одна из произнесенных фраз вызывает у учеников нездоровый смех. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

25. Вы ведете урок, класс вовлечен в работу. В середине урока один из учеников неожиданно встал и вышел из класса, хлопнув дверью. *Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

Тема 3.5 Формы, методы, средства обучения

Задание 1. Ниже приведены определения понятия «метод обучения», взятые из разных учебников и учебных пособий. Проанализируйте их и определите, какие наиболее точно отражают сущность педагогического процесса. Собственные выводы запишите в тетрадь.

- Искусство учителя направлять мысли учеников в нужное русло и организовывать работу по намеченному плану
- Система алгоритмизованных логических действий, которые обеспечивают достижение намеченной цели
- Способы совместной деятельности учителя и учащихся, направленные на решение задач обучения,
- Способ организации учебной деятельности
- Систематически функционирующая структура деятельности учителей и учащихся, сознательно реализуемая с целью осуществления запрограммированных изменений в личности учащихся
- Способы профессионального взаимодействия педагога и учащихся с целью решения образовательно-воспитательных задач

Задание 2. Составьте классификационные схемы методов обучения посредством их выбора из числа приведенных:

Классификационные схемы	Перечень методов и их групп, имеющих в педагогической литературе
<ul style="list-style-type: none"> • на основе источников получения знаний • на основе уровня самостоятельности учащихся • на основе разделения функций педагога и учащихся • логические основания • функциональный подход к педагогической деятельности 	<p>Методы изложения, наглядный метод, методы преподавания, работа с книгой, иллюстративные методы, практические методы, поисковые методы, методы учения, проблемный метод, репродуктивный метод, творческий, словесный, методы управления самостоятельной деятельностью учащихся, информационные методы, методы стимулирования, контролирующие методы, индуктивный метод, проектирующие методы, частично-поисковые, диагностические, исследовательские методы, дедуктивный метод, метод аналогий, организационный метод.</p>

Раздел 4. Теория воспитания

Задание 1

1. Приведите примеры выполнения физических упражнений специфическими методами физического воспитания.
2. Укажите, какие учебные задачи решаются при выполнении упражнений теми или иными методами.

Специфические методы для обучения технике двигательных действий			
Метод	Упражнение	Решаемые задачи	Особенности выполнения
<i>Строго регламентированного упражнения</i>			
Целостный			
Расчлененный			
Сопряженный			
<i>Игровой</i>			
<i>Соревновательный</i>			
Специфические методы для воспитания физических качеств			
Метод	Упражнение	Решаемые задачи	Особенности выполнения
<i>Строго регламентированного упражнения</i>			
Стандартно-непрерывный			
Стандартно-интервальный			
Переменно-непрерывный			
Переменно-интервальный			
<i>Игровой</i>			
<i>Соревновательный</i>			
<i>Круговой</i>			

Рекомендации для выполнения заданий

1. Необходимо указывать конкретные упражнения применительно к урокам физической культуры. При этом указывать части расчлененного упражнения, применяемые сопряженные воздействия, длину отрезка, перерывы отдыха и т. п.

2. Учебные задачи должны соответствовать указанному упражнению и методу его выполнения. При этом возможно использование упрощенных понятий, исходя из имеющихся у студентов знаний и опыта (тема «Обучение двигательным умениям и навыкам» рассматривается позднее).

3. Под особенностями выполнения упражнения понимается специфика его выполнения, исходя из решаемых задач, условий, контингента учащихся и др.

Задание 2

1. Укажите, какие учебные задачи решаются при использовании тех или иных общепедагогических методов.

2. Приведите пример конкретного учебного задания по отношению к используемым методам и решаемым задачам.

Методы обеспечения наглядности		
Метод	Решаемые задачи	Учебное задание
<i>Зрительная наглядность</i>		
Показ упражнения		
Применение наглядных пособий, видеоматериалов и др.		
<i>Слуховая наглядность</i>		
Подача ритма		
Музыкальное сопровождение		
<i>Двигательная наглядность</i>		
Направленная помощь, прочувствование упражнения		
<i>Методы срочной информации</i>		
Регистрация показателей работы систем организма		

Рекомендации для выполнения заданий

1. Необходимо указывать решаемые задачи применительно к урокам физической культуры.

2. В графе «Учебное задание» необходимо конкретизировать особенности выполнения упражнений или других заданий с учетом указанного метода.

3. При необходимости можно увеличить количество или разнообразить методы.

Задание 3

1. Определите тему и задачи урока физической культуры в зависимости от его типа и направленности.

2. Осуществите подбор средств и методов и определите организационные условия для реализации запланированного урока.

Направленность урока:		Тип урока:
Раздел подготовки:		Класс:
Тема урока: Задачи:		
Части урока	Основные средства и методы	Организационно-методические условия
Подготовительная		
Основная		
Заключительная		

Рекомендации для выполнения заданий

1. При определении темы и постановке задач урока необходимо четко следовать установленным формулировкам.

2. Предлагая основные средства и методы, особенно в основной части урока, необходимо указывать классификацию упражнений, а затем их название по аналогии с работой.

3. В графе «Организационно-методические условия» необходимо указывать примерную дозировку, формы организации занимающихся и др.

Задание 4

1. Определите основные разделы работы по физическому воспитанию общеобразовательной школы, которые необходимо отразить в общем плане.

2. Наполните содержанием основные направления работы по физическому воспитанию.

Годовой (общий) план работы по физическому воспитанию МОУ СОШ №...

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
Учебная работа			
1			
2			
3			
Организационная работа			
1			
2			
3			
Спортивно-массовая работа			
1			
2			
3			
Хозяйственная работа			
1			
2			
3			

Рекомендации для выполнения заданий

1. Решая первую задачу, необходимо понимать, что работа по организации физического воспитания школы включает в себя не только проведение уроков и внеурочных форм занятий.

2. Решая вторую задачу, необходимо понимать, что процесс физического воспитания является системным и план работы должен отражать эту установку.

3. Количество мероприятий, как правило, должно быть не менее трех, виды работ могут быть увеличены.

Задание 5

1. Изучите основные локальные документы обеспечения процесса физического воспитания общеобразовательной школы.

2. Осуществите анализ основных локальных документов по решаемым задачам.

Компоненты анализа	Основные локальные документы			
	Акт приемки спортивного зала	Инструкции по охране труда	Журнал испытаний спортивного оборудования и инвентаря	Паспорт спортивного зала
Решаемые задачи				
Структура				
Содержание				
Ответственный				
Место хранения				

Рекомендации для выполнения заданий

1. Решая первое задание, необходимо выявить направленность и задачи, решаемые каждым документом.

2. Осуществляя анализ, следует опираться на решаемые задачи. Глава 2. Теоретико-практические основы преподавания физической культуры с учащимися школьного возраста

Задание 6

1. Определите основные двигательные действия курса «Физическое совершенствование», обучение которым осуществляется в начальной школе, и требования к их усложнению.

2. Определите основные упражнения общей физической подготовки курса «Физическое совершенствование», по которым осуществляется контроль двигательной подготовленности (контрольные нормативы), и требования к их усложнению.

Раздел подготовки	Классы				Усложнение	
	Первый	Второй	Третий	Четвертый		
<i>Курс «Физическое совершенствование»</i>						
<i>Техника двигательных действий</i>						
Легкая атлетика	Бег на 30 м с высокого старта	То же	То же	Бег на 30 м с опорой на одну руку	Подготовка к низкому старту	
	<i>Контрольные нормативы</i>					
		Равномерный бег до 400 м	Равномерный бег до 500 м	То же	Постепенное увеличение дистанции	

Рекомендации для выполнения заданий

1. В качестве примера использованы упражнения из раздела «Легкая атлетика».

2. Определяя технические упражнения и контрольные нормативы, использовать только основные упражнения, представленные в программах.

3. Для некоторых упражнений (особенно легкой атлетики) осуществляется направленное обучение их технике, и они же используются в качестве контрольного норматива, например, бег на короткую дистанцию. В этом случае необходимо рассматривать их с обоих направлений.

4. Возможно выполнение практической работы только по одному разделу подготовки, а другие разделы подготовки рассмотреть для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Задание 7

1. Определите физическое упражнение, обучение которому предстоит осуществить, а также раздел подготовки и класс.

2. Опишите процедуру поэтапного планирования обучения технике двигательного действия по предложенной схеме.

Первый этап обучения — начальное разучивание двигательного действия	
<i>Раздел подготовки: Класс:</i>	
<i>Физическое упражнение:</i>	
Компоненты обучения	Содержание
Степень владения	В общих чертах:
Метод обучения	
<i>Последовательность обучения</i>	
Создание положительной учебной мотивации	
Показ упражнения	
Выполнение по первому представлению	
Рассказ о технике	
Выделение ООТ	
<i>Физические упражнения</i>	
Подводящие	В специальной разминке: В основной части урока:
Целевое упражнение	
Наглядность	
Второй этап обучения — углубленное разучивание двигательного действия	

Степень владения	На уровне первоначального умения:
Метод обучения	
<i>Последовательность обучения</i>	
Создание положительной учебной мотивации	
Показ упражнения	
Рассказ о технике	
Уточнение ООТ	
<i>Физические упражнения</i>	В специальной разминке: В основной части урока:
Подводящие	
Целевое упражнение	
Развивающие упражнения	
Подвижные игры	
Наглядность	
Третий этап обучения — закрепление двигательного действия	
Степень владения	На уровне полноценного умения:
Метод обучения	
<i>Последовательность обучения</i>	
Создание положительной учебной мотивации	
Показ упражнения	
Рассказ о технике	
<i>Физические упражнения</i>	В специальной разминке:
Целевое упражнение	
Развивающие упражнения	
Подвижные игры	
Наглядность	

Рекомендации для выполнения заданий

1. Необходимо выбрать упражнение из школьной программы по физической культуре (на основе базовых видов спорта) и планировать компоненты обучения конкретно для избранного упражнения и контингента учащихся.

2. При решении второй задачи (планирование обучения), необходимо строго придерживаться алгоритма решения задачи (структуры) и подбирать соответствующие для конкретного этапа средства и методы. Также внутри каждого этапа необходимо выдерживать правильную линейную схему (последовательность) решения частных задач обучения.

3. При указании степени овладения упражнением необходимо кратко охарактеризовать предполагаемый уровень владения техникой, который должен быть показан занимающимися по окончании этапа.

4. При выполнении работы необходимо четко понимать, что содержание компонентов обучения на каждом этапе должно обеспечивать выполнение целевого упражнения с постепенно возрастающими требованиями к его качеству.

Тематика научно-исследовательской работы студентов (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Введение в педагогическую профессию

1. Возникновение и развитие педагогической профессии в сфере физической культуры
2. Особенности педагогической профессии в сфере ФК и спорта
3. Перспективы развития профессии учителя ФК и тренера
4. Мотивы выбора педагогической профессии и мотивация педагогической деятельности в сфере ФК
5. Развитие личности учителя ФК в системе педагогического образования
6. Профессионально обусловленные требования к личности педагога по ФК
7. Понятие профессиональной компетентности учителя ФК и тренера

Раздел 3. Теоретические основы процесса обучения

8. Сущность педагогической деятельности учителя ФК и тренера
9. Основные виды педагогической деятельности специалиста в области физической культуры и спорта
10. Учитель ФК как субъект педагогической деятельности
11. Спортивные школы в Российской Федерации и за рубежом
12. Закономерности педагогического процесса как целостности
13. Принципы педагогического процесса как целостности
14. Классификация методов обучения

Раздел 4. Теория воспитания

15. Классификация и сущность методов воспитания
16. Особенности семейного воспитания
17. Патриотическое воспитание и его роль в жизни человечества
18. Экологическое воспитание в школе
19. Экономическое воспитание подростков
20. Физическое воспитание и здоровье подростков
21. Трудовое воспитание и его значение в школе
22. Нравственное воспитание подростков
23. Эстетическое воспитание подростков

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Тестирование

Какие из мотивов не относятся к познавательным:

мотивы самообразования;

учебно-познавательные;

социального сотрудничества

Развитие ориентировки в пространстве, во времени, точности и тонкости различения эталонов относится к:

развитию сенсорной сферы;

моторной сферы;

познавательной сферы.

Какому этапу урока соответствуют следующие задачи: организация внимания, организация учителем процесса восприятия, осознания, осмысления и систематизации нового учебного материала?

этапу подготовки учащихся к активному и сознательному усвоению нового материала;

этапу усвоения новых знаний;

этапу закрепления новых знаний

Какому типу урока соответствует следующая структура урока: организационный этап, проверка домашнего задания, всесторонняя проверка знаний, подготовка учащихся к активному усвоению нового материала, усвоение новых знаний, этап их закрепления, домашнее задание?

урок повторения;

урок освоения новых знаний;

комбинированный урок;

систематизации и обобщения нового материала

Обязательным условием развития мышления ребенка является:

личный опыт ребенка

получение знаний

умение читать

все ответы неверны

Наука, изучающая психологические закономерности обучения и воспитания, называется:

общая психология

возрастная психология

педагогическая психология

все ответы верны

С именем какого педагога связано выделение педагогики из философии и оформление её в научную систему?

Иоганна Фридриха Гербарта;

Яна Амоса Коменского;

Константина Дмитриевича Ушинского;

Джона Дьюи

Кто из учёных 70-х годов 20 века возглавил разработку идей оптимизации учебно-воспитательного процесса?

И.П. Подласый;

Ю.К. Бабанский;

А.М. Моисеев;

М.М. Поташник

Назовите главную функцию учителя?

оценочная;

целеполагание;

планирование;

управление процессами обучения, воспитания, развития, формирования личности

Кто написал «Великую дидактику», вышедшую в Амстердаме в 1654 году?

Ян Амос Коменский;

Дени Дидро;

Сократ;

Платон

Кому принадлежит работа «Человек как предмет воспитания»?

Н.Г. Чернышевскому;

К. Гельвецию;

Ж.Ж. Руссо;

К.Д. Ушинскому

Кому принадлежат слова: «Учитель должен быть свободным творцом, а не рабом чужой указки. Воспитание является искусством, а не ремеслом, - в этом корень учительского дела»?

Л.П. Блонскому;

Л.Н. Толстому;

В.Ф. Шаталову;

И. П. Подласому

Кому принадлежат слова: «Воспитание может все»?

Л.С.Выготскому;

С.Л.Рубинштейну;

А.Дистервегу;

Гельвецию

Как называется педагогика, занимающаяся обучением и воспитанием глухонемых и глухих?

тифлопедагогика;

сурдопедагогика;

олигофренопедагогика;

педагогика

Как называется психолого-педагогическая концепция технократического воспитания, под которым понимается воспитание, базирующееся на новейших достижениях науки о человеке, использовании современных методов исследования его интересов, потребностей, способностей, факторов, детерминирующих поведение?

неотомизм;

неопозитивизм;

бихевиоризм;

экзистенциализм

Какой из методов устного изложения даёт обратную связь:

рассказ

объяснение

лекция

беседа

В какой стране был принят первый законопроект о введении обязательного обучения?

в Англии

во Франции

в России

в Японии

Какова I-ая ступень познавательной деятельности учащихся?

запоминание

осмысление

восприятие

ощущение

Какой принцип положен в основу педагогической системы Я.А.Коменского?

природосообразности

целесообразности

доступности

гуманности

Восприятие часто принято называть:

осознанием

апперцепцией

перцепцией

наблюдательностью

Динамика реакций и переживаний личности это:

характер

темперамент

способности

все ответы верны

Вид мышления, при котором мыслительный процесс непосредственно связан с восприятием окружающей действительности и без него совершаться не может:

абстрактно-логическое

наглядно-образное

наглядно-действенное

теоретически-образное

Отражение отдельных свойств предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств – это:

ощущения

восприятие

эмоции

все ответы верны

Преодоление внутренних и внешних трудностей - необходимый компонент:

восприятия

внимания

воли

воображения

Совокупность устойчивых свойств личности, проявляющихся в отношениях, это:

темперамент

способности

характер

задатки

Выработка конкретных рекомендаций, вытекающих из результатов психодиагностического обследования, является специализацией:

психодиагностики

психокоррекции

психологического консультирования

психопрофилактики

Основное требование к коррекционным программам это:

занимательность

универсальность

соответствие выявленным нарушениям

все ответы верны

Основными условиями развития личности ребенка являются:

формирование мотивов поведения

развитие чувств

развитие воли

все ответы верны

Какие задачи ставятся перед педагогической наукой?

- Воспитание, обучение подрастающего поколения.
- **Познание законов воспитания, вооружение педагогов-практиков знанием теории учебно-воспитательного процесса.**
- Изучение проблем образования как фактора духовного развития людей.
- Исследование человеческой природы.

Что называется обучением? Выберите правильный ответ:

- Обучение - это передача знаний от учителя к ученикам с целью подготовки их к жизни.
- Обучение предполагает организацию самостоятельной учебной работы учеников с целью овладения знаниями, умениями и навыками.
- Обучение - процесс деятельности учителя, направленный на передачу ученикам знаний, умений и навыков, подготовку к жизни.
- **Обучение - это двусторонний процесс деятельности учителя и учеников, направленный на сознательное и прочное овладение системой знаний, умений и навыков, в ходе которого осуществляется развитие умственных способностей и познавательных интересов, овладение методами познавательной деятельности, формируется научное мировоззрение.**
- Обучение - это общение учителя с учениками, в ходе которого происходит передача и усвоение знаний, умений и навыков.

Развитие - это (выберите правильный ответ)

- Накопление количественных изменений в организме человека.
- Уничтожение старого и возникновение нового.
- **Количественные и качественные изменения в организме человека, происходящие во времени под воздействием различных факторов.**
- Целенаправленный процесс формирования у людей заданных качеств.

Что такое акселерация? Выберите более точный, полный ответ.

- Процесс активной деятельности личности.
- Ускорение формирования интеллектуальных сил личности.
- Ускорение индивидуального развития человека.
- **Ускоренное физическое и психическое развитие личности в детском и подростковом возрасте.**

В чем заключается целостность педагогического процесса?

- **В подчинении всех процессов, его образующих, главной, общей и единой цели - формированию всесторонне и гармонически развитой личности.**
- В том, что процессы, образующие педагогический процесс, имеют много общего между собой.
- В том, что педагогический процесс не делится на составные части.
- В том, что между процессами, образующими педагогический процесс, нет различий: все они ведут к одной цели, но различными путями.

Что такое педагогические инновации?

- Это все изменения, направленные на изменение педагогической системы.
- **Это нововведения учебно-воспитательным процессе с целью повышения его эффективности.**
- Это замена некоторых элементов педагогической системы новыми, дающими больший эффект.
- Все ответы правильные.

Гуманистическая педагогика...

- Стремится изменить воспитанника.
- Исходит из приоритетности знаний педагога.
- **Принимает воспитанника таким, каким он есть.**
- Не требует от учителя переориентации внутренних установок.

Для запуска инновационного процесса оптимизации требуется:

- Значительные инвестиции.
- **Желание, инициатива, понимание «узких мест» педагогической системы, ведение перспектив улучшения.**
- Согласие учителей и родителей.
- Административный нажим.

Какая функция педагога является главной?

- Оценочная.

- Организаторская.

- Планирование
- Управления.

Что называется дидактикой? Из приведенных ответов выберите один правильный.

- Дидактика - это отдельная наука о закономерностях развития личности.
- Дидактикой называется раздел педагогики об образовании и воспитании подрастающего поколения.
- **Дидактика - это отрасль педагогики, разрабатывающая теорию обучения и образования.**
- Дидактика изучает процесс воспитывающего обучения.

Что такое соревнование?

- Соревнование - это игра, в которой определяется победитель.
- Соревнование - это путь, к закреплению достигнутых результатов.
- **Соревнование - метод формирования и закрепления необходимых качеств личности в процессе сравнения собственных результатов с достижением других участников.**
- Соревнование - это стремление к приоритету любыми путями.

Что такое наказание? Из приведенных ответов выберите один.

- Наказание - метод воспитания, проявляющийся в форме требования.
- Наказание - это решающий фактор торможения отрицательных действий воспитанников с целью формирования у них боязни за совершенные действия.
- **Наказание - способ воздействия на воспитанника с позиции интересов коллектива с целью прекратить его отрицательные действия.**

Общественное воспитание - это (выберите ответ)

- **Негосударственная организация воспитательных процессов, происходящих в обществе в системе "человек - человеку".**
- Государственная система общественного просвещения.
- Семейное воспитание.
- Государственное учреждение, занимающиеся делами незащищенных слоев населения.

Причины снижения воспитательного влияния семьи следующие:

- Снижение уровня жизни.
- Упадок морали.
- Обострение конфликта поколений.
- **Все ответы правильные.**

Какие из приведенных ниже бесед можно назвать методом научно-педагогического исследования?

- Беседа классного руководителя с родителями о воспитании детей в семье.
- Беседа учителя с опоздавшими на урок учениками.
- Беседа с учениками о правилах поведения в общественных местах.
- **Беседа с учителем, в процессе которой выявляются эффективные приемы стимулирования интереса школьников к изучаемому материалу.**

Синтезируя приведенные определения, установите сущность учебного процесса.

- Процесс обучения заключается в передаче знаний учащимися.
- Процесс обучения заключается в усвоении знаний учащимися.
- **Учебный процесс - двусторонний управляемый процесс совместной деятельности учителей и учащихся, направленный на интеллектуальное развитие, формирование знаний и способов умственной деятельности обучаемых, развитие их способностей и склонностей.**
- Сущность учебного процесса состоит в организации учения.
- Главная цель учебного процесса - управление умственной деятельностью учащихся.

Что представляет собой учебная программа?

- Учебная программа определяет порядок изучения учебных дисциплин и количество часов, отведенное на них.
- **В учебной программе определены содержание и объем знаний по учебному предмету, количество часов, которое отводится на изучение определенных тем, вопросов курса.**
- Под учебной программой следует понимать такой документ, в котором перечислены те предметы, которые будут изучаться в определенном классе.

Контрольное занятие №2. Решение практикоориентированных ситуационных задач

План разрешения педагогической ситуации

1. Анализ педагогической ситуации:

- 1.1. Определить, конфликтующие стороны и интересы каких субъектов затрагивает данная ситуация?
- 1.2. Какие качества личности учащегося или характеристики коллектива конфликтанта могли оказать влияние на возникновение конфликтной ситуации согласно психологическим, психофизиологическим, типологическим характеристикам данной возрастной и социальной группы? (Если речь идет об учителе – участнике конфликта, то, как его личностные характеристики повлияли на возникновение данной конфликтной ситуации?)
- 1.3. Выяснить, является ли данная ситуация типичной или исключительной для данного учащегося (коллектива, учителя и т.д.)?
- 1.4. Описать предмет конфликта и представления о нем сторон. Какие цели преследуют в данной ситуации конфликтанты?
- 1.5. Охарактеризовать условия возникновения конфликтной ситуации. Является ли эта ситуация типичной или особенной для данных условий (учебного предмета, возрастной группы школьников, внешних условий социума т.д.)?
- 1.6. Описать, влияние иных субъектов, интересы которых так или иначе затронуты в данном конфликте на ее развитие
2. Поиск круга решений педагогической задачи:
 - 2.1. Какое противоречие объективно лежит в основе конфликта?
 - 2.2. Какие варианты разрешения данного противоречия существуют?
 - 2.3. Какие варианты решения приемлемы с точки зрения вашего поведенческого стиля?
3. Выбор оптимального решения педагогической задачи:
 - 3.1. Что для вас будет главным критерием в выборе решения?
 - 3.2. Оцените последствия каждой возможной в данном случае стратегии разрешения конфликтной ситуации (избегания, компромисса, сотрудничества, соперничества, приспособления) и выберите одну наиболее эффективную по результатам сравнения стратегию.
 - 3.3. Выберите методы и средства, позволяющие реализовать избранную концепцию, и оцените их эффективность.
 - 3.4. Какому из вариантов вы отдаете теперь предпочтение? Почему?

Примеры ситуаций

1. Учащиеся 10 класса должныделиться на две команды для игры в волейбол. Учитель предложил сделать это самим учащимся, процесс деления класса затянулся и тогда учитель предложил провести игру между командой юношей и командой девушек. Все учащиеся, особенно девушки, стали выражать открытое недовольство решением учителя, а некоторые девушки даже бойкотировали это учебное задание, сев на скамью запасных. Каковы причины возникновения этой ситуации и как в этом случае должен поступить учитель?

2. Придя на занятие в команду подростков, молодой тренер, до этого работавший в группе с учащимися начальной школе, обратился к воспитанникам так: «Дети, встаньте в строй! Равняйся! Смирно!» Подростки с усмешками, нехотя выполняли задание, явно желая изобразить маленьких детей. Они изображали детскую речь и походку. Каковы должны быть действия тренера в этой ситуации?

3. Мама учащейся 8 класса Жанны П. пришла к директору ДЮСШ по волейболу с требованием разобраться с тренером, который ругает ее дочь за то, что она плохо физически подготовлена, называет только по фамилии, что мама Жанны считает недопустимым. Девочка приходит домой в слезах, жалуясь на то, что тренер дает слишком трудные задания. Каким образом следует разрешить эту ситуацию? Каковы ее возможные причины?

4. Последний урок в учебном полугодии. Оценки по ФК выставлены. Учитель объявляет план занятия – сдача норматива по легкой атлетике вместо обещанной игры в баскетбол. Учащиеся 11 класса просят учителя дать им возможность поиграть, мотивируя тем, что нормативы эти уже никак не повлияют на их успеваемость, а обещания нужно сдерживать. Назревает скрытый конфликт. Учащиеся договариваются нарочно бежать медленно, чтобы сорвать план урока, названный учителем. Каковы действия учителя в этой ситуации?

5. Во время тренировки с группой начального обучения, тренер замечает, что один из воспитанников пренебрегает выполнением ОРУ. Все больше Саша М. (10 лет) делает передышек, если и выполняет упражнение, то в неполную силу. На вопрос тренера, что с ним отвечает: «Надоело заниматься!» Как должен в такой ситуации повести себя тренер? В чем причина такого поведения мальчика, если следов усталости у него не наблюдается?

6. Максим Н. почувствовал в соревнованиях по мини футболу на открытой площадке, на этих соревнованиях он простудился и заболел. Родители требуют объяснить, почему тренер заболевшего ребенка допустил до соревнований. А было так: тренер спросил у команды и у самого Максима, почему у него

насморк? Максим и вся команда в один голос ответили, что это аллергия на фрукты. Оказывается, ученик попросил не выдавать его, так как он очень хочет помочь команде выиграть, что в результате и сделал.

7. Максим М., вратарь команды, отказался им быть, не дождавшись конца матча, но был согласен выйти полевым игроком.

8. В тот момент, когда Олег хотел выполнить удар по воротам (этот гол будет решающим для команды), тренер сказал сделать пас на Андрея, т.к. его позиция наиболее выгодна для забивания. Но Олег, не слушая тренера, сам выполняет удар, но мяч перехватывает соперник. Тренер меняет Олега, после чего он начинает доказывать, что сам мог забить и просит выпустить его на поле, чтобы доказать это.

9. Тренировочные занятия проводятся всегда на открытой площадке. Приезжая на соревнования в закрытое, специализированное помещение спортсмены зачастую чувствуют дискомфорт, появляется растерянность, скованность, невнимательность, что мешает проведению хорошей игры с соперником.

10. Выходя на площадку с сильным соперником, игроки теряют свою уверенность еще до начала игры.

11. На тренировке Никита В., выполняя упражнение, сильно потянул ногу и продолжать заниматься не захотел, а дома сообщил, что тренер очень сильно нагружает их и поэтому он отказывается ходить на эту секцию. Родители сообщили об этом тренеру. Какой должна быть реакция тренера на это сообщение? Стоит ли настаивать на дальнейшем посещении мальчика этой секции?

12. Игрок основного состава жалуется на самочувствие, просит его заменить. Тренер не реагирует на это должным образом и заставляет продолжать играть. В результате следующую игру ему приходится пропустить из-за переутомления.

13. На уроке математике Сергей С. отказался помочь Саше М., не дав ему списать контрольную работу. Придя на тренировку, Саша М. отказался играть с Сергеем в одной команде во время учебной игры.

14. Во время передачи мяча принимающий игрок пошел вправо, в то время когда мяч ему давался влево. В результате мяч потерян, а игроки выясняют этому причины.

15. Во время игры в свою пользу – стараются, пытаются забить еще, как только счет становится в пользу соперника – «опускают руки».

16. В виде отдыха, тренер решает сводить детей в поход. Перед походом он проводит собрание учеников и начинает разговор с того, что главное в походе – дисциплина. В команде слышится возмущенный ропот: «Опять дисциплина. Что же нам и в походе в строю маршировать? Это же отдых, какой же отдых строим?»

17. На зональные соревнования тренер привез сборную команду, включив в состав несколько учеников из другой команды. Во время соревнований воспитанники сопровождающего тренера все замечания выполняют беспрекословно, а воспитанники другого тренера переговариваются, отказываются выполнять требования сопровождающего тренера.

18. Команда разного возраста (10 – 12 лет). На соревнованиях участники неохотно соглашаются играть с игроками младше себя в одной команде.

19. После поражения в раздевалке игроки затеяли драку со своими соперниками

20. В тот момент, когда Олег хотел выполнить удар по воротам (этот гол будет решающим для команды), тренер сказал сделать пас на Андрея, т.к. его позиция наиболее выгодна для забивания. Но Олег не слышит тренера и выполняет удар, но мяч перехватывает соперник. Тренер меняет Олега, после чего он начинает доказывать, что не слышал его.

21. Перед игрой тренер проводит беседу с командой. Объясняет цели, задачи и действия игроков. Говорит о том, что эту игру не нужно играть в полную силу, команду устроит «ничейный» счет. Но во время игры несколько спортсменов, во что бы то ни стало, хотят выиграть, играя достаточно жестко и как результат, один из игроков получает травму и пропускает следующий ответственный матч.

22. После поражения, на разборе игры ученики начинают обвинять судью в нечестном судействе, говоря о том, что их «засудили». И если бы не он, то они могли выиграть.

23. Два игрока спорят относительно своих физических возможностей и на тренировке решают это выяснить путем соревнований.

24. Вратарь, пропустивший очередной гол в свои ворота, отказывается далее продолжать игру в этом качестве.

25. Занимаясь в секции футбола, ребенок параллельно посещает секцию баскетбола. И если он может совмещать две секции, почему бы и нет, таким образом, он будет развивать те качества, которые не может развить на футболе.

26. После получения мяча, Сергей С. Проводит атаку в одиночку. Перед вратарской зоной Дмитрий М. просит пас, т.к. ему выгоднее будет выполнить удар по воротам. Но Сергей пробивает сам и попадает в защитника. Вся команда начинает его обвинять в неудаче, что он не спасовал мяч.

27. В учебном двухдневном походе у учителя ФК запланировано ознакомление учащихся с основами альпинизма. По прибытии на стоянку, ученик 11 класса Василий С. предложил вместо этого «бесполезного занятия» сыграть для ребят на гитаре и провести вечер любимых песен, который запомнится им на всю жизнь, так как до окончания школы осталось 2 месяца. Симпатии учеников разделились между учителем и Василием. Как учитель решит эту проблему?

Контрольное занятие №3. Разработка программы мероприятия по внеурочной деятельности в области физической культуры в школе

1. Разработка программы внеурочного мероприятия «День здоровья»
2. Создание плана внеурочных мероприятий на год в школе
3. Разработка сценария спортивного праздника в школе
4. Разработка положения внеурочного мероприятия «Веселые старты»
5. Создание программы спортивно-оздоровительного мероприятия, посвященного юбилейной дате
6. Создание плана внеурочного мероприятия в школе «Спортивный час»
7. Разработка сценария торжественного открытия спортивного праздника
8. Разработка программы спортивной недели

Промежуточная аттестация (экзамен)

Вопросы для собеседования на экзамене

1. Предмет, объект, функции и задачи педагогики.
2. Основные категории педагогики.
3. Система педагогических наук.
4. Связь педагогики с другими науками.
5. Личность как объект и субъект воспитания.
6. Влияние наследственности на развитие личности.
7. Влияние среды на развитие личности.
8. Роль воспитания в развитии личности.
9. Деятельность как фактор развития личности.
10. Возрастная периодизация.
11. Акселерация и социальная зрелость.
12. Особенности обучения и воспитания младшего школьника.
13. Особенности обучения и воспитания учащихся среднего школьного возраста.
14. Особенности обучения и воспитания старших школьников.
15. Индивидуальные особенности и их учет в учебно-воспитательной работе.
16. Дидактика как теория обучения.
17. Основные категории дидактики.
18. Сущность и содержание процесса обучения.
19. Государственный образовательный стандарт, краткая характеристика.
20. Учебный план и его характеристика.
21. Характеристика учебной программы.
22. Учебная литература и требования к ней.
23. Принципы обучения и правила их реализации.
24. Понятие метода обучения. Классификация методов обучения Ю.К. Бабанского.
25. Сущность и содержание методов обучения.
26. Формы организации процесса обучения.
27. Лекционно-семинарская система обучения.
28. Классно-урочная форма организации обучения.
29. Типы и структуры уроков.
30. Нестандартные уроки и технология их проведения.
31. Подготовка учителя к уроку.
32. Вспомогательные формы обучения.
33. Диагностика обученности.
34. Роль наглядности в обучении.
35. Технические средства обучения и их классификация.

36. Диагностика обученности.
37. Психолого-педагогические основы оценочной деятельности педагога.
38. Понятие педагогической технологии.
39. Технология развивающего обучения.
40. Основы дифференциации и индивидуализации обучения и воспитания.
41. Предмет, объект, цели, задачи, функции, основные категории коррекционной и специальной педагогики.
42. Причины нарушений в развитии и поведении, их виды.
43. Дефицитарное развитие: нарушение слуха.
44. Дефицитарное развитие: нарушение зрения.
45. Дефицитарное развитие: нарушение двигательной сферы.
46. Нарушение речевого развития.
47. Интеллектуальный дефект: недоразвитие и поврежденное развитие.
48. Задержанное психическое развитие.
49. Искажённое и дисгармоничное психическое развитие.
50. Особенности работы с детьми с девиантным поведением.
51. Цель и задачи воспитания.
52. Принципы воспитания.
53. Методы и средства воспитания.
54. Формы организации воспитательного процесса.
55. Технология коллективных творческих дел.
56. Диалектика (этапы) развития детского коллектива.
57. Функции учителя – классного руководителя.
58. Виды и формы планирования воспитательной работы в классе.
59. Технология семейного воспитания.
60. Оценка уровня воспитанности школьника.

Педагогические ситуационные задачи

1. На первой паре обучающийся почти спит. Педагог спрашивает: «Что с тобой происходит? Во сколько ты сегодня лег?». Ученик отвечает: «Я поздно лег спать - в три или в четыре утра, я не помню». Педагог: «А чем же ты занимался?» Обучающийся: «На компьютере в он-лайне играл». Как Вы отреагируете (поступите, сделаете, скажете и др.) в данной ситуации и почему? Напишите Ваш вариант не более одной страницы.
2. В группе есть студент, который постоянно демонстрирует свою эрудицию, подчас ставя Вас в тупик. Как Вы поступите?
3. Обучающийся учится плохо, на уроках не работает, на замечания и призывы учиться на уроках отвечает: «Я все равно буду трудоустроен, у моего отца своя фирма».
4. Преподаватель: «Откройте тетради, записывайте...» Видя, что один из обучающихся не пишет, педагог спрашивает: «А ты почему ничего не пишешь?». Обучающийся отвечает: «А зачем мне писать. Я буду лучше внимательно слушать и запоминать».
5. Педагог обращается к обучающемуся, который крутит в руках телефон: «Убери, пожалуйста, телефон или выключи его!» Обучающийся: «Я не могу. Я в «аське» сижу. Я вообще никогда с ним не расстаюсь и не выключаю, я и сплю с ним...».
6. Вы – куратор группы. На перемене к Вам достаточно регулярно подходит один из обучающихся и «ябедничает» на своих одноклассников. Он рассказывает, кто был на парах, кто не был, кто что говорит.
7. Студенты группы, в которой Вы являетесь куратором, объявили бойкот одному из обучающихся.
8. В группе лидер, явно отрицательно влияющий на студентов. Как вести себя куратору?
9. Ваш предмет стоит в расписании первой парой. На него регулярно опаздывает один из студентов. Объясняя свое поведение, он постоянно говорит, что проспал.
10. Несколько обучающихся играют на занятии в «Морской бой». В ответ на замечание педагога говорят: «Ваш предмет нам вообще не нужен. Он в жизни не пригодится».
11. Вы ведете занятие. Внезапно одна из произнесенных фраз вызывает у обучающихся нездоровый смех.
12. Обучающаяся из группы пришла на занятие вызывающе одетой, с ярким макияжем, большим количеством бижутерии.

13. Вы ведете занятие, группа вовлечена в работу. В середине занятия один из обучающихся неожиданно встал и вышел из аудитории/спортивного зала, хлопнув дверью.
14. В группе есть обучающийся, который хорошо знает материал, но не может отвечать/выступать перед всеми, замыкается, молчит/не действует.
15. Педагог спрашивает обучающегося: «Почему ты не слушаешь, что я говорю?» Студент отвечает: «А Вы мне не нравитесь».
16. Вы ведете занятие. Один из студентов включил музыку, явно провоцируя Вас и демонстрируя непослушание.
17. У Вас в учреждении начала работать молоденькая преподаватель, только что окончившая вуз. Обучающиеся на Вашем занятии беззастенчиво обсуждают её внешность, манеру одеваться, говорить.
18. Педагог: «У тебя полно двоек и пропусков. Скоро конец семестра. Когда ты начнешь учиться?». Школьник: «А что париться? Все равно тройку поставите. Вам же не нужны проблемы. Премию не получите».
19. На перемене Вы идете по коридору и видите, что двое школьников дерутся. Их не останавливает даже то, что Вы заметили данную ситуацию. На Ваш призыв остановиться они продолжают драться.
20. Обучающиеся обращаются с жалобой к директору, обвиняя Вас в непрофессионализме, предвзятости, умышленном занижении оценок.
21. В столовой Вы случайно слышите, как обучающиеся договариваются после занятия украсть ноутбук в учреждении.
22. Обучающиеся жалуются Вам на коллегу: «Она вообще выжила из ума, ей давно пора на пенсию!»
23. Один из обучающихся совершил попытку самоубийства, учреждение гудит, все обсуждают случившееся. У вас занятие.
24. Обучающийся принёс на занятие газовый баллончик и пугает им всех.
25. В классе обучающийся с тяжёлой психической травмой (трагическая смерть родителей, насилие в семье, отвергнутая любовь и т.д.). Отсюда неуспеваемость, пропуски, неадекватное поведение.
26. В группе обучающиеся ополчились против юноши кавказской национальности. На занятии возникла очередная склока.
27. Одноклассники смеются над школьницей из глубоко религиозной семьи. На занятиях это неоднократно замечено Вами.
28. В группе – юноша, который имеет особенности здоровья (прихрамывает, с нарушением речи, с нарушением зрения и т.д.). При проведении групповой работы все отказались работать с ним.
29. В группе – романтическая дружба юноши и девушки. Они сели на заднюю парту и начали во время занятия целоваться.
30. Вы обнаруживаете, что обучающийся пришёл на ваше занятие в состоянии наркотического опьянения.
31. У Вас в населённом пункте прошли выборы мэра. На следующий день на занятии студенты интересуются, за кого Вы голосовали.
32. В группе девушка, которая считает себя экстрасенсом: она предсказывает будущее, рассуждает о прошлом, гадает. Услугами девушки активно пользуются подруги. Однажды она предлагает Вам воспользоваться её услугами.
33. У школьников произошёл конфликт со сварливой гардеробщицей. Вы стали свидетелем неприятной сцены.

ОП.02 Основы психологии

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.02 Основы психологии осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Устный опрос	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05,

	Тестирование Наблюдение за деятельностью обучающихся	ОК 09
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 09
Практикоориентированные ситуационные и педагогические задачи	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 06, ОК 09 ПК 2.3, ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.3
Тематика устных и письменных опросов	Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 05 ПК 2.3, ПК 2.4
Подготовка и защита научно- исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 05 ПК 2.3, ПК 2.4
Контрольные занятия (защита проектов, социально-психологические игры, круглый стол)	Экспертная оценка проекта, устной защиты, презентации Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК 2.3, ПК 2.4 ПК 3.1, ПК 3.2
Промежуточная аттестация: 3 семестр		
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Практические задания	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 06, ОК 09 ПК 2.3, ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.3

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Составьте синквейн к понятию «Учитель». Запишите его в левый столбик таблицы.

*Синквейн (с фр. – «пять») – это способ обобщения сложной информации в тексте из 5 строк.

1 строка – 1 слово (выражение) Кто? Что? (сущ.)

2 строка – 2 слова (определения: прил., прич.) Какой?

3 строка – 3 слова (глаголы) Что делает?

4 строка – 3-6 слов – фраза, несущая определенный смысл, выражающая отношение к теме

5 строка – заключение в форме существительного или словосочетания: резюме, обобщение, вывод.

<i>Синквейн на основе личного представления, опыта</i>	<i>Синквейн на основе ФГОС</i>
<i>Название профессии</i>	<i>Название профессии</i>

2. Исследуйте ФГОС специальности. Определите:

– какие виды деятельности предполагает ФГОС;

– при выполнении каких видов профессиональной деятельности необходимо владение психологическими знаниями;

- какими профессиональными и общими компетенциями должен овладеть будущий специалист;
- какими качествами должен обладать специалист;
- компетенции, развитию которых может способствовать дисциплина «Психология общения».

3. Составьте еще один синквейн, используя информацию из ФГОС по специальности.

Запишите его в правый столбик таблицы. Сравните.

4. Ролевая игра «Давайте познакомимся»

Инструкция

1. Разделитесь на 4-5 микрогрупп
2. Выберите лидера (члена группы, который будет представлять результаты деятельности)
3. Выполните задание

1. Запишите информацию о себе по шаблону:

Меня зовут...

Мне...лет

Я увлекаюсь (занимаюсь)...

Я пришел учиться в колледж, чтобы...

2. Соберите, проанализируйте информацию, выявите особенности и представьте Портрет микрогруппы.

5. Выполните тестовые задания письменно

Психология – это:

1. наука, изучающая нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения

2. наука о становлении, развитии и реализации психических процессов психики

3. наука изучающая мораль и нравственность

Ответ: 2

Объектом психологии выступает

1. внутренний (субъективный) мир человека

2. отношение между людьми в обществе

3. трудовая деятельность человека

Ответ: 1

Вербальная коммуникация:

1. речевое (устное или письменное) общение

2. способность к получению, хранению и воспроизведению жизненного опыта

3. объединение людей в группы

Ответ: 1

Одна из форм психики человека:

1. двигательная система человека

2. сознание

3. строение органов дыхания

Ответ: 2

Психическое состояние концентрации, на каком либо объекте это:

1. эмоции

2. ощущение

3. внимание

Ответ: 3

Когнитивная психология это:

1. наука о поведении

2. процесс познания и активности сознания

3. потребности человека

Ответ: 2

Осмысленный и означенный синтез разнообразных ощущений, получаемых от целостных предметов и явлений, который выступает в виде образа данного предмета:

1. мышление
2. восприятие
3. внимание

Ответ: 2

К основным методам психологии как научной дисциплины относят:

1. функционирование нервной системы
2. изучение анатомии человека
3. наблюдение

Ответ: 3

Одно из основных свойств нервной системы, способность к воспроизведению прошлого опыта определяется как:

1. мышление
2. речь
3. память

Ответ: 3

Наука о чувственном познании, постигающем и создающем прекрасное и выражающемся в образах искусства:

1. ноэтика
2. эстетика
3. этика

Ответ: 2

Один из участников группы, который признает за собой «Психология общения» брать на себя наиболее ответственные решения, затрагивающие интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы, определяется как:

1. лидер
2. независимый эксперт
3. интеллектual

Ответ: 1

Запоминание:

1. это способность в течении длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте

2. это процесс порождающий новые знания, активная форма творческого отражения человеческой действительности

3. это исходный мнемический процесс

Ответ: 2

Мотивация это:

1. сдерживающий фактор в деятельности человека
2. творчество в деятельности человека
3. побуждение к деятельности человека

Ответ: 3

Психическая деятельность, состоящая в создании представлений и мысленных ситуаций, никогда в целом не воспринимавшихся человеком в действительности, называется:

1. восприятие
2. монолог
3. воображение

Ответ: 3

Избирательное отношение личности к объекту в силу его эмоциональной привлекательности:
аффектация
интерес
диалог
Ответ: 2

Тестовые задания

Раздел 1. Основы общей психологии

Тема 1.1 Сущность и структура психики

Выберите правильный вариант из предложенных ответов.

1. Для элементарного сенсорного уровня развития психики характерны следующие признаки:

- а) способность отражать предметы в целом;
- б) способность отражать связи и отношения между предметами;
- +в) способность отражать отдельные свойства предметов;
- г) способность ставить цели и достигать их.

2. Признаком психической формы элементарного отражения в животном мире является:

- а) мыслительная деятельность;
- +б) инстинкт;
- в) чувствительность;
- г) рефлекс.

3. Сочетание нервных процессов и органов тела человека, которое позволяет эффективно выполнять определенное задуманное действие, называют:

- а) рефлекторной деятельностью;
- б) динамическим стереотипом;
- в) акцептором результатов деятельности;
- +г) функциональными системами психики.

4. Важнейшим условием развития сознания в онтогенезе является:

- а) развитие органов чувств;
- б) формирование прямохождения;
- +в) общение с окружающими взрослыми;
- г) наследственные предпосылки.

5. Сознание как высшая форма психического отражения и высший уровень саморегуляции характеризуется:

- +а) активностью;
- б) интенциональностью;
- в) критичностью;
- г) все ответы верны.

Тема 1.2 Познавательные психические процессы (ощущение, восприятие, представление, внимание, память, воображение, мышление)

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

6. Разговаривая по телефону, мы слышим не все звуки, но понимаем всю фразу благодаря следующему свойству восприятия:

- а) осмысленности;
- б) константности;
- в) предметности;
- +г) целостности;
- д) структурности.

7. При виде незнакомого предмета мы пытаемся уловить в нем сходство со знакомыми нам объектами, отнести его к некоторой категории, в этом проявляется следующее свойство восприятия:

- а) целостность;
- б) константность;
- в) осмысленность;

+г) предметность;

д) структурность.

8. Чернильное пятно обычно воспринимается как целостный предмет (птица, какое-то животное и т.п.). Происходит это благодаря следующему свойству восприятия:

а) структурности;

б) целостности;

+в) осмысленности;

г) предметности;

д) константности.

9. Определите соответствие между приведенными примерами и объясняющими их явлениями:

а) побыв в помещении, человек вскоре перестал ощущать запах гари;

б) А. Н. Скрябин обладал цветным слухом, т. е. слышал звуки, окрашенные в разные цвета;

в) ориентировка слепоглухих в окружающем мире опирается на осязательные, обонятельные, двигательные и вибрационные ощущения;

г) при облипании лица холодной водой острота зрения летчика-наблюдателя повысилась.

1. Адаптация.

2. Синестезия.

3. Специфическая сенсорная организация.

4. Сенсбилизация.

Эталон ответа: 1а, 2в, 3б, 4г

10. По форме различают следующие виды мышления:

+а) наглядно-действенное;

+б) образное;

в) интуитивное;

г) дискурсивное;

11. Наглядно-образное мышление связано со следующими проявлениями:

а) оперированием понятиями;

+б) рефлексией;

в) оперированием суждениями;

+г) оперированием представлениями;

12. Понятие – это важнейший элемент:

а) восприятия;

+б) мышления;

в) памяти;

г) речи;

13. Сенсорная память – подсистема памяти, обеспечивающая:

а) действие на уровне рецепторов;

+б) сохранение информации в интервале меньше одной секунды;

в) возникновение зрительных образов;

г) регуляцию деятельности;

14. Кратковременная память – подсистема памяти, обеспечивающая:

а) сохранение информации в пределах двух минут;

б) продолжительное удержание знаний;

в) возможность долго помнить телефонный номер;

+г) краткосрочное хранение информации;

15 Долговременная память – подсистема памяти, обеспечивающая:

а) огромный объем сохраняемой информации;

+б) продолжительное удержание знаний, сохранение умений и навыков (от часов до десятилетий);

в) возможность обобщения образов и представлений;

г) связь памяти с эмоциями;

16. Эффект Зейгарник – явление, характеризующее влияние на процессы памяти:

а) нахождения элементов заучиваемого материала в начале и конце ряда;

б) перерывов в деятельности;

+в) незавершенности деятельности;

г) припоминания последних элементов расположенного в ряд материала по сравнению со средними элементами ряда;

17. Семантическая память – это память:

- а) при которой информация обрабатывается в момент кодирования;
- б) которая состоит из структур, позволяющих организовать познание мира;
- +в) в которой хранится информация, касающаяся жизненно важных событий;
- г) в которой хранится частная, «проходная» информация;

18. Вставьте пропущенную форму воображения в следующие определения:

- а) форма воображения, состоящая в «склеивании» различных несоединимых качеств в повседневной жизни, называется **агглютинация**;
- б) форма воображения, состоящая в выделении существенного, повторяющегося в однородных образах, называется **типизация**;
- в) форма воображения, состоящая в увеличении или уменьшении предмета, изменении качества его частей, называется **гиперболизация**;
- г) форма воображения, состоящая в подчеркивании каких-либо признаков, называется **заострение**;
- д) форма воображения, состоящая в сглаживании различий предметов и выявления черт сходства между ними называется **схематизация**.

19. Вид творческого воображения, связанного с осознанием желаемого будущего, называется:

- а) грезами;
- б) фантазией;
- +в) мечтой;
- г) сновидением.

20. Образы минотавра, пегаса созданы на основе:

- а) типизации;
- б) гиперболизации;
- в) схематизации;
- +г) агглютинации.

21. Технические изобретения: троллейбус, аэросани, самолет-амфибия созданы при помощи такой формы воображения, как:

- +а) агглютинация;
- б) типизация;
- в) гиперболизация;
- г) схематизация.

22. Из приведенных ниже понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим.

1. Воображение, мечта, творческое воображение, новые образы, русалка, психика, отражение.

2. Грезы, психика, преднамеренное воображение, воображение, отражение, пассивное воображение.

23. Из перечисленных понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим.

Ощущение, психика, осязание, познание, отражение, чувственный образ.

Раздел 2. Основы психологии личности

24. Тест как метод изучения личности в психологии:

- перечень вопросов, на которые дают ответы психологи;
- + задание, которое выявляет показатель совершенствования психических функций человека;
- опросный листок, который выявляет специфические наклонности личности.

25. Типы личности в психологии бывают:

- + рациональные и иррациональные;
- серьезные и несерьезные;
- социофилы и социофобы.

26. Структура личности в психологии:

- классификация профессиональных навыков человека;
- + совокупность характеристик, которая демонстрирует психологические особенности человека;
- этапы прохождения личностного роста индивидом.

27. Личность это в психологии (определение):

- человек на всех стадиях взросления;
- индивид зрелого возраста, который занимается самосовершенствованием на постоянной основе;
- + набор психических и физических особенностей человека, который определяет его поступки и связь с социумом.

28. Направленность личности в психологии:

- + свойство личности, в котором продемонстрирована совокупность стремлений к деятельности;
- установка для достижения определенных результатов;
- наклонная прямая жизненных целей индивида.

29. Теории личности в психологии:

- формулы, позволяющие вычислить и продемонстрировать определенные навыки индивида;
- + гипотезы о механизмах развития личности, пытающиеся объяснить и предсказывать поведение

людей;

- предположения о направлении жизненного пути человека.

30. Термин личность в психологии определяется как:

- индивид, имеющий заслуги в определенной сфере деятельности;
- человек во всех своих проявлениях;
- + рассмотрение человека как субъекта социума, носителя индивидуального начала, которое раскрывается в ходе функционирования в общественной жизни.

31. Волевые качества личности в психологии:

- + свойства, сформировавшиеся в ходе жизненного опыта, связанные с преодолением препятствий и выработки силы воли;

- сильные стороны характера индивида, позволяющие ему хладнокровно реагировать на жизненные трудности;

- способность к стрессоустойчивости в сложных жизненных ситуациях.

32. Свойства личности в психологии это:

- способность раскрывать свой потенциал;
- совокупность личностных качеств человека;
- + статичные психические явления, которые влияют на действия индивида и отражают его с социальной и психологической стороны.

33. Проблема личности в социальной психологии:

- решает альтернативные варианты поведения индивида;
- + рассматривает личность с психологической и социальной точки зрения;
- рассматривает личность только с психологической точки зрения.

34. Самооценка личности в психологии:

- + оценивание собственных личностных качеств, чувств, достоинств и демонстрация их окружающим;

- психологическое состояние, когда человек концентрируется на своем эго и не замечает собственных недостатков;

- представление о собственных навыках и талантах.

35. Психология личности изучает:

- взаимодействие индивида с социумом;
- + личность и ее индивидуальные процессы;
- этапы взросления человека.

36. Самосознание личности в психологии:

- + осознание индивидом собственных потребностей, способностей, мотивов поведения, мыслей;
- анализ совершенных поступков в разные периоды времени;
- установка на прохождение предначертанного жизненного пути.

37. Индивид в психологии:

- человек, обладающий исключительно индивидуальными свойствами и навыками;
- личность с выдающимися заслугами перед обществом;
- + человек как представитель вида Homo Sapiens и носитель индивидуальных черт.

38. Личность в психологии:

- человек как представитель вида Homo Sapiens и носитель индивидуальных черт;
- + человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности;
- человек зрелого возраста, как правило, переступивший порог совершеннолетия и определившийся в жизни.

39. Индивидуальность в психологии:

- мужчины и женщины, не согласные с обществом мнения и разрабатывающие собственный взгляд на события действительности;

- человек, идущий по индивидуальному пути развития;
- + набор специальных характеристик человека, которые отличают одного индивида от другого.

40. Методы исследования личности в психологии:
- + способы и приемы изучения психологических характеристик личности;
 - набор характеристик для поэтапного рассмотрения поведения индивида в социуме;
 - приемы для изучения этапов развития личности.
41. Факторы развития личности в психологии:
- образование, возраст, наследственность;
 - + воспитание, наследственность, среда;
 - темперамент, сфера деятельности, внешность.
42. Сферы личности в психологии:
- + особенности человека, характеризующие его поступки, действия, мотивации, потребности;
 - области осуществления личностного роста человека;
 - градация поступков, осуществляемых личностью.
43. Категория личности в психологии:
- человек во всех своих проявлениях;
 - + совокупность постоянных психологических качеств человека;
 - совокупность навыков, реализуемых для достижения определенной жизненной цели.
44. Уровни развития способности личности в психологии:
- + одаренность, талант, гениальность;
 - темперамент, воспитание, профессионализм;
 - школа, университет, аспирантура.
45. Потребности личности в психологии и их виды:
- обучение, стажировка, самореализация;
 - еда, сон, общение;
 - + труд, развитие, социальное общение.
46. Жизненный путь личности (психология):
- + развитие и формирование личности в социуме;
 - прохождение этапов взросления с раннего возраста до глубокой старости;
 - профессиональный и карьерный рост индивида.
47. Предметом психологии личности является:
- + человек;
 - психолог;
 - учебное пособие по психологии.
48. Мотивы личности в психологии:
- + движущая и направляющая сила деятельности;
 - тайны и желания индивида;
 - факторы, объясняющие поведения индивида.
49. Основные теории личности в отечественной психологии:
- бихевиоризм, когнитивные теории личности, школа человеческих отношений;
 - Фрейдизм, дадаизм, психология невербального общения;
 - + концепция "человекознания", психология отношений, теория установки.
50. Понятие личности в отечественной психологии вывели:
- + Л. Выготский, А. Леонтьев;
 - Н. Лейтес, М. Басов;
 - Б. Ломов; С. Рубинштейн.
51. Проблема личности в отечественной психологии изучается:
- как функционирование личности в социокультурном мире;
 - + с точки зрения структуры личности и особенностей ее формирования и развития;
 - с точки зрения принадлежности индивида к определенному социальному институту.
52. Подходы к изучению личности в психологии:
- + биогенетический, социогенетический, персоногенетический;
 - биологический, социальный, социолингвистический;
 - генетический, физиологический, биологический.
53. Структура личности в зарубежной психологии (по Фрейду):
- Он, Она, Оно;
 - + Оно, Я, Сверх-Я;
 - Я, Мы, Ты, Вы.
54. Определение личности в отечественной психологии:

- + человек как представитель социума, имеющий точки зрения, отличающиеся от позиций других людей;
- персону, обладающую уникальным набором профессиональных качеств;
- человек любого возраста вне зависимости от гендера, свободно демонстрирующий свои взгляды обществу.

55. Определение «структура личности» в психологии:

- классификация человеческих потребностей в зависимости от социального статуса;
- градация профессиональных навыков индивида;
- + связь и взаимодействие различных ее компонентов: способностей, волевых качеств, характера, эмоций.

56. Духовная психология личности:

- раздел психологии, специализирующийся на анализе общения человека с потусторонним миром;
- наука, сосредоточенная на духовном общении человека с богом;
- + психология, ведущими понятиями которой являются «дух» и «душа».

57. Субъект в психологии личности:

- + индивид или группа как источник познания и преобразования действительности;
- носитель неповторимых индивидуальных качеств и навыков;
- любой человек, обладающей субъективной точкой зрения на события происходящей действительности.

58. Социально психологические проявления личности изучает психология:

- общая;
- + социальная;
- невербального общения.

59. Классификация методов исследования личности в психологии:

- + корреляционные, экспериментальные;
- профессиональные, экспериментальные;
- универсальные, деятельностные.

Раздел 3. Основы социальной психологии

60. Расположите этапы социальной психологии в последовательности их развития:

1. Накопление знаний
2. Исследование и обобщение
3. Разработка социально-психологических теорий
4. Оформление в экспериментальную науку

61. Расположите в порядке убывания социальные группы:

1. Большие
2. Средние
3. Малые
4. Микрогруппы

62. Установите соответствие между следующими понятиями.

1. Факторы психического развития личности	А. среда, биогенетика
2. Средства общения	Б. речевые, неречевые
3. Классификация социальных групп по общественному статусу	В. формальные, неформальные
4. Виды взаимоотношений в малой группе	Г. общественно-политические, служебные, внеслужебные

63. – это сложный многоплановый процесс установления и развития контактов и связей между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией и выработку единой стратегии взаимодействия.

Общение

64. – это большие, организованные группы людей, занимающие строго определенное место в исторически сложившейся системе экономических и социальных отношений конкретного общества (государства)

Классы

65. _____ это высшая форма объединения людей, создающая наиболее благоприятные условия для совместной деятельности:

Коллектив

66.– это процесс взаимного влияния людей друг на друга, порождающий их совместные отношения и связи

Взаимодействие

67.– это относительно кратковременное, неорганизованное и бесструктурное скопление множества людей, обладающее огромной несоизмеримой с индивидуальной силой воздействия на общество и его жизнь

Толпа

68.– это трудноразрешимая ситуация, которая может возникнуть в силу сложившейся дисгармонии межличностных отношений между людьми в обществе или группе, а так же в результате нарушения равновесия между существующими в них структурами.

Конфликт

Тема 3.3 Психологические особенности управления малой группой

69. Социальная психология выделяет следующие виды групп:

- а) большая, малая, официальная, формальная
- б) большая, малая, формальная, реальная
- в) *большая, малая, условная, контактная*
- г) большая, малая, оформленная.

70. Различают следующие структуры группы:

- а) формальная, нормальная
- б) формальная, несформированная
- в) неофициальная и неформальная
- г) *официальная, неофициальная*

71. В своем развитии коллектив проходит следующие этапы:

а) отсутствие каких-либо требований, требования предъявляет общество, коллектив предъявляет требования ко всем, коллектив предъявляет требования к другим коллективам.

б) авторитарного руководства, формирование общих требований, требования предъявляет общество, коллектив предъявляет требования к другим коллективам.

в) *авторитарного руководства, выделение актива, формирование общих требований, требования предъявляются каждым к самому себе.*

г) диктатуры демократического управления, требования к руководству коллектива, требования к обществу.

72. Межличностные отношения бывают:

- а) эмоциональными и нейтральными
- б) формальными и неформальными
- в) *непосредственными и опосредованными*
- г) деловыми и формальными.

73. В зависимости от характера межличностных отношений выделяют следующие группы:

- а) условная группа, первичный коллектив, референтная группа.
- б) условная группа, реальная группа, первичный коллектив
- в) диффузная группа, ассоциация, реальная группа, первичный коллектив
- г) *диффузная группа, ассоциация, корпорация, коллектив*

74. Конформность – это:

- а) психологическое давление на группу
- б) противопоставление себя X-группе
- в) *внешнее согласие с группой*
- г) отвержение любого давления.

75. Внушаемость в социальной психологии – это:

- а) умение влиять на других.
- б) подаваемость гипнотическому влиянию
- в) *некритическое восприятие чужого мнения*

76. Основными направлениями исследования малой группы в западной психологии являются:

- а) социальное, психологическое, социогенетическое.
- б) социологическое, школа «групповой динамики», социогенетическое
- в) *социометрическое, социологическое, школа «групповой динамики»*
- г) социометрическое, социальное, школа «групповой динамики».

77. Социальные ожидания начинают преобладать над личными потребностями
- а) в детских игровых коллективах
 - б) в младшем школьном возрасте
 - в) *в подростковом возрасте*
 - г) в старшем школьном возрасте.
78. Референтная группа – это:
- а) группа, с которой конфликтует личность.
 - б) группа, в которой реализует свою деятельность личность
 - в) *группа, с которой у личности совпадают ценности, идеалы, установки*
 - г) группа, с которой у личности совпадают формы поведения.
79. Статус личности в группе – это:
- а) вклад личности в групповую деятельность
 - б) *признания личности группой, его положение в структуре группы*
 - в) отношение личности к группе
 - г) место, которое отводит себе личность в группе
80. Формы воздействия личности на окружающих
- а) убеждение, приказы, указания
 - б) приказ, указ, уговоры
 - в) наказание, поощрение, нейтралитет
 - г) *сообщение, убеждение, внушение*
81. Фестингер выделяет следующие факторы сплочения группы:
- а) сила привлекательности членов группы, интересная совместная работа
 - б) привлекательность собственной деятельности, наличие в группе любимого человека
 - в) авторитет лидера, личная выгода членов группы
 - г) *сила привлекательности собственной группы, сила притяжения других доступных групп*
82. Различают следующие типы лидеров по характеру деятельности:
- а) авторитарный, либеральный
 - б) поведенческий, деловой
 - в) *инструментальный, эмоциональный*
 - г) демократичный, авторитарный.
83. По содержанию деятельности выделяют следующие формы лидерства:
- а) лидер операционный, лидер-исполнитель, эмоциональный лидер.
 - б) лидер операционный, эмоциональный лидер, официальный лидер
 - в) лидер вдохновитель, операционный лидер, официальный лидер.
 - г) *лидер-вдохновитель, лидер-исполнитель, лидер-вдохновитель-исполнитель*
84. По стилю руководства выделяют следующие формы лидерства:
- а) либеральный, попустительский, авторитарный.
 - б) авторитарный, демократический, либеральный
 - в) *авторитарный, демократический, совмещающий, авторитарность и демократичность*
 - г) диктатор, демократ, попуститель.
85. Различают следующие функции управления
- а) контроль, руководство, планирование
 - б) руководство, поощрение, наказание
 - в) *согласование, руководство, контроль*
 - г) руководство, планирование, принятие решения.
86. В межличностном общении можно выделить следующие стороны:
- а) общения, совместной деятельности,
 - б) *ролевая коммуникативная, интерактивная, перцептивная*
 - в) коммуникативная, общения, перцептивная
 - г) деловая, эмоциональная, нейтральная.
87. Подростковый коллектив находится на следующей стадии совместной деятельности:
- а) парного взаимодействия
 - б) *эмоциональное общение*
 - в) развитого сотрудничества
 - г) коллективная жизнь
88. К особенностям педагогического коллектива относятся:
- а) интеллект, разумность, сплоченность, идейность, целенаправленность

б) сплоченность, интеллектуальный уровень, умение работать
в) выполняет функции внутри другого коллектива, преемственность, сплоченность, интеллектуальный уровень

г) *выполняет функции внутри другого коллектива, ограниченные возможности взаимодействия, преемственность*

89. Основателем социологического направления исследования малых групп был:

- 1 К. Левин.
- 2 Дж. Мид
- 3 Мэйо Э.
- 4 Мак-Дауголл.

90. Основателем социометрического направления исследования малых групп был:

1. Дж. Морено.
2. К. Левин.
3. Мэйо Э.
4. Дж. Мид.

91. Основателем школы «групповой динамики» как направления исследования малых групп был:

1. Дж. Морено.
2. Мэйо Э.
3. Дж. Мид.
4. К. Левин

92. Социальные инстинкты как движущие силы поведения людей исследовал:

1. Э. Дюркгейм.
2. Мак – Дауголл.
3. Дж. Мид.
4. Дж. Морено.

93. «Коллективные представления», принуждающие человека действовать в заданном социумом направлении исследовал.

1. Дж. Морено.
2. Мак – Дауголл.
3. Э. Дюркгейм.
4. Дж. Мид.

94. Социальный процесс как детерминирующий фактор, индивидуального мышления именно в форме обобщенного другого был исследован:

1. Мак – Дауголл.
2. Э. Дюркгейм.
3. Дж. Мид
4. Мэйо Э.

95. Индивидуальное мышление изначально межличностно утверждала:

1. Дж. Морено.
2. Мак – Дауголл.
3. Дж. Мид.
4. Э. Дюркгейм.

96. Коллективизм проявляется как многогранное обобщенное качество личности, выражающее отношение человека к людям утверждал:

1. А.С. Макаренко
2. А.С. Залужный.
3. Л.И. Уманский.
4. М.И. Смирнов.

97. В 20-30-е годы теорию детского коллектива разрабатывали:

1. А.С. Чернышов, Л.И. Уманский.
2. А.С. Залужный, А.Б. Залкинд.
3. Н. К. Крупская и А.С. Макаренко.
4. Корнилов К. Н., Артемов В.А.

98. Экспектации – это:

1. Ожидания общества по выполнению трудовых обязательств.
2. Отношение окружающих.
3. Эмоциональные отношения членов группы.

4. Нормы и способы поведения, установившиеся в группе.
99. Различают следующие формы внушения как формы воздействия на личность:
1. Глубокая поверхностная.
 2. *Прямая, произвольная.*
 3. Сильная, слабая.
 4. *Прямая и опосредованная*
100. Влияние оценки на разные личности бывает:
1. Обратнопропорционально статусу.
 2. *Не зависит от статуса.*
 3. Прямопропорционально статусу.
 4. Вообще не влияет.
101. Л. Фестингер понимал сплоченность как:
1. Степень привлекательности собственной группы.
 2. Эмоциональная оценка группы в целом.
 3. *Силы, действующих на членов группы с тем для удержания их в ней.*
 4. Уважительное отношение руководителя к подчиненным.
102. Л. Фестингер считал, что показателями сплоченности являются:
1. *Ценностно-ориентационное единство.*
 2. Предметно-ориентационное единство.
 3. *Коэффициент взаимности*
 4. *Кооперативное поведение, цели группы.*
103. Теория лидерства как функции группы была предложена:
1. Р. Бейлс, Т. Ньюком, А. Хейр.
 2. Ф. Фидлер.
 3. *Г. Хомманс.*
 4. Э. Дюркгейм.
104. Теория лидерства как функции ситуации была предложена:
1. Ф. Фидлер.
 2. *Р. Бейлс, Т. Ньюком, А. Хейр.*
 3. А.С. Залужный.
 4. Э. Дюркгейм.
105. Теория «операционная» модель лидера была предложена:
1. Р. Бейлс, Т. Ньюком, А. Хейр.
 2. *Ф. Фидлер.*
 3. Э. Дюркгейм.
 4. Г. Хомманс.
106. Теория лидерства как функции ситуации утверждает, что группа может иметь нескольких лидеров:
1. Демократичный и авторитарный.
 2. *Ситуативный, универсальный.*
 3. Вдохновитель и исполнитель.
 4. Формальный и неформальный.
107. Метод параллельного воздействия разработал и внедрил:
1. Выготский Л.С.
 2. *Макаренко А.С.*
 3. Рубинштейн С.Л..
 4. Чернышов А.С.
108. Отечественные психологи А.С. Морозов и М.И. Фролов показали, что в личности лидера имеют огромное значение такие качества как:
1. Волевые.
 2. Эмоциональные.
 3. Физические.
 4. *Нравственные.*
109. Социометрический лидер является:
1. Инструментальным лидером.
 2. Деловым лидером.
 3. *Эмоциональным лидером*

4. Ценностным лидером.
110. Референтометрический лидер является:
1. Инструментальным лидером.
 2. *Ценностным лидером.*
 3. Деловым лидером.
 4. Эмоциональным лидером.
111. К функциям лидера по И.П. Волков, Н.Н. Емельянов, Е.С. Кузьмин относятся:
1. *Представительства группы во внешней среде, дисциплинарная, воспитательная, психотерапевтическая.*
 2. Административная, стратегическая, дисциплинарная, руководящая.
 3. *Административная, стратегическая, экспертно-консультативная, коммуникативно-регулирующая.*
 4. Экспертно-консультативная, организационная, планирования, поощрения и наказания.
112. К функциям управления относятся:
1. Руководство, контроль, зарплата.
 2. *Согласование, руководство, контроль.*
 3. Управление, планирование, заключение.
 4. Согласование, обобщение, оценка.
113. Показателями сплоченности группы, по мнению западных психологов являются:
1. *Эффект действия сил, удерживающих индивидов в рамках группы, возможности влияния группы на ее членов, феномен «осознание себя группой».*
 2. *Производительность, сила вовлечения людей в работу, коллективность в работе.*
 3. Производительность, сила вовлечения людей в работу, коэффициент сплоченности
 4. Эффект действия сил, удерживающих индивидов в рамках группы, частота контактов.
114. К интегрирующим функциям в деятельности коллектива относятся:
1. Ценностно-нормативная, эмоционально-регулирующая, общественно значимая.
 2. *Ценностно-нормативная, организационно-функциональная, индивидуально-мотивационная.*
 3. Индивидуально-мотивационная, эмоционально регулирующая.
 4. Эмоционально регулирующая общественно значимая.
115. Важнейшим показателем сплоченности коллектива А.В. Петровский считал:
1. Предметно-ориентационное единство.
 2. Коэффициент взаимности.
 3. *Ценностно-ориентационное единство.*
 4. Сработанность.
116. Важнейшим показателем сплоченности коллектива А.И. Донцов считал:
1. Коэффициент взаимности.
 2. Ценностно-ориентационное единство.
 3. Сработанность.
 4. *Предметно-ориентационное единство.*
117. Сплоченность коллектива и конформность во взаимодействии его членов:
1. *Имеют прямопропорциональную зависимость. (предположительно стр 60)*
 2. Нет никакой связи.
 3. Очень слабая связь.
 4. Имеют обратнопропорциональную зависимость.
118. Сплоченность коллектива и внушаемость во взаимодействии его членов:
1. Нет никакой связи.
 2. Очень слабая связь.
 3. *Имеют обратнопропорциональную зависимость*
119. Критериями оценки организованности по Чернышову А.С. являются:
1. *Принцип сосредоточения, принцип нейтрализации дисфункций.*
 2. Принцип единоначалия, принцип совместимости каждого с коллективом.
 3. *Принцип совместимости каждого с каждым, принцип актуализации функций*
 4. Принцип нейтрализации дисфункций, принцип сработанности.
120. Исследование реакций учеников начальных классов на замечание учителя наедине и в присутствии всего класса было проведено:
1. Н.Ф. Прониной.
 2. *Е.А. Шестаковой.*

3. А.С. Макаренко.

4. М.Л. Гомелаури.

121. Исследование соотношения «личных» и «неличных» пожеланий учеников начальных классов было проведено:

1. Е.А. Шестаковой.

2. Н.Ф. Прониной и С.Г. Якобсон.

3. М.Л. Гомелаури.

5. А.С. Макаренко.

122. Жалобы детей учителю на одноклассников зачастую мотивированы:

1. Желанием досадить однокласснику.

2. Желанием исправить одноклассника. Н.Ф. Прониной и С.Г. Якобсон.

3. Желанием завоевать авторитет в классе.

4. Стремлением понять требования учителя в отношении той или иной формы поведения.

123. На какой стадии развития совместной деятельности находится коллектив младших школьников

1. Играющий коллектив.

2. Развитого сотрудничества.

3. Совместные действия.

4. Коллективная жизнь.

124. На какой стадии развития совместной деятельности находится коллектив подростков:

1. Развитого сотрудничества.

2. Совместные действия.

3. Коллективная жизнь.

4. Играющий коллектив.

125. На какой стадии развития совместной деятельности находится юношеский коллектив:

1. Развитого сотрудничества.

2. Коллективная жизнь.

3. Совместные действия.

4. Играющий коллектив.

126. Наиболее сильная поляризация социальных ролей происходит в коллективе:

1. Подростков.

2. Дошкольников

3. Старших школьников.

4. Младших школьников

Практические задания

Тема 1.1 Сущность и структура психики

ПЗ 1. Н. Н. Ладыгина-Котс сопоставляла подражательное конструирование шимпанзе и трехлетнего ребенка и выявила интересные факты. Определите, какие из них относятся к поведению шимпанзе, а какие – к поведению ребенка? По каким признакам это можно установить?

1. Один из них мог составить фигуру из 2 – 3 частей только в том случае, если перед ним находилась фигура-образец, другой мог выполнять задание и в отсутствие образца, по памяти.

2. Типичная ошибка одного заключалась в том, что он ставил конусообразные фигуры на вершину, а не на основание. Но после их падения, ставил их как нужно. Другой такие ошибки делал редко.

3. Оба – и шимпанзе и ребенок – допускали ошибки в строительстве пятиэлементных башен, но если один мог самостоятельно исправлять ошибки, то другой это делал только с помощью экспериментатора.

4. Самые трудные задачи для одного – задачи типа конструирования моста, в которых горизонтальный элемент надо было положить на два вертикальных, для другого это были самые легкие задачи.

ПЗ 2. Определите, о каких составляющих сознания (чувственной ткани сознания, значениях или личностном смысле) идёт речь в следующих описаниях. Поясните свой ответ.

1. Вижу, вижу яркие грозды рябин. Вижу, вижу дом её номер один...

2. Один говорит другому: «Хотел приколоться, а получилось – обломался!»

3. «Что за прелесть эти сказки!» (А. С. Пушкин.)

4. «Ставлю тебе за ответ пятёрку!»

Тема 1.2 Познавательные психические процессы (ощущение, восприятие, представление, внимание, память, воображение, мышление)

ПЗ 3. Из предложенных слов выберите те, которые характеризуют природу ощущений человека.

Субъективность, первичность, отражение, чувственный образ, раздражимость, познавательный процесс, живое созерцание, избирательное отражение, рефлекторность, материальность, объективность, вторичность, информативность, абстрактность, предметность, свойство мозга.

ПЗ 4. Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?

А. Необходимым условием достижения высоких спортивных результатов является наличие у спортсмена хорошо развитых некоторых особенностей, или «чувств»: чувства мяча у футболистов, чувства воды у пловцов, чувства планки у прыгунов в высоту и т. д.

Б. Князь Андрей ... любовался тем дубом, которого он искал. Старый дуб, весь преображённый, раскинувшись шатром сочной, тёмной зелени, млел, чуть колтыхаясь в лучах вечернего солнца.... Сквозь столетнюю жёсткую кору пробились без сучков сочные, молодые листья, так что верить нельзя было, что этот старик произвёл их. (Л. Н. Толстой. Война и мир. Собр. соч. в 20 т., т. 5, с. 176)

В. Французские спелеологи получили данные, свидетельствующие о том, что при длительном пребывании под землёй в полном одиночестве теряется представление о времени. Так, Антуан Сеньи на 122-й день своего пребывания в пещере был удивлён, когда ему сообщили о скором окончании эксперимента: по его подсчётам, было лишь 6 февраля, а не 2 апреля, как ему сообщили. (По Б. А. Душкову, Ф. П. Космолинскому.)

Г. Во 2 классе учитель, показав детям репу, редьку, и редис, спросил, чем отличаются эти овощи по цвету, форме. Потом учитель кладёт на парты салфетки с кусочками овощей. Дети их пробуют. Учитель: Валя, тебе понравилась репа? Ученица: Она вкусная. Учитель: А редька? Ученица: Горькая. Учитель проходит по рядам, даёт ребятам нюхать лук, все нюхают, смеются, морщатся. (По Занкову Л. В.)

Д. ...Ванька перевёл глаза на тёмное окно, в котором мелькало отражение его свечи, и живо вообразил себе своего деда Константина Макарыча, служащего ночным сторожем у господ Живарёвых. Это маленький, тощенький, но необыкновенно юркий и подвижный старикашка, лет шестидесяти пяти, с вечно смеющимся лицом и пьяными глазами. (А. П. Чехов. Ванька. Собр. соч. в 12 т., т. 4, с. 584 с.)

ПЗ 5. В книге Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес» есть такой диалог:

Алиса спрашивает Чеширского кота:

– А откуда вы знаете, что вы не в своем уме?

– Начнем с того, что пес в своем уме. Согласна?

– Допустим, – согласилась Алиса.

– Дальше, – сказал кот. – Пес ворчит, когда сердится, а когда доволен, виляет хвостом. Ну а я ворчу, когда я доволен, и виляю хвостом, когда сержусь. Следовательно, я не в своем уме.

Правильно ли это умозаключение? Найдите, в чем тут «фокус».

ПЗ 6. Из указанных в скобках слов выберите то, которое находится к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.

1. Образец: восприятие – чувственный образ.

Понятие – (обобщенное отражение, информация, психика, мысль).

2. Образец: ощущение – живое созерцание.

Понятие – (вторичное, идеальное, опосредованное отражение, условный рефлекс).

3. Образец: представление – активное отражение.

Мышление – (абстрактный образ, рефлекс, опережающее отражение).

ПЗ 7. Наиболее распространенное деление стилей мышления: деление на «теоретиков» (или, в близкой типологии В. Оствальда, «классиков») и «эмпириков» («романтиков»). Ниже приведены характеристики тех и других. Определите, где речь идет о «теоретиках», а где об «эмпириках».

1. Их отличают большая наблюдательность, любознательность, виртуозное использование сравнительного анализа.

2. Они считают, что открытия определяются яркими вспышками воображения.

3. С их точки зрения, то, что не наблюдается в опыте, нельзя использовать в научном рассуждении.

4. Ценность их в том, что сделанные ими открытия служат исходной информацией для научного прорыва, реализуемого другими.

5. Их сильная сторона – аналитичность, рациональность мышления, невысокая эмоциональность.

6. Они признают наукой только установление связей между непосредственно измеряемыми величинами.

7. Они устремляются в прорыв, обозначенный усилиями других, и делают результат доказательным и убедительным для других.

8. Когда в материале есть «белое пятно», они восполняют недостающие детали гипотезой, опирающейся на интуицию.

9. Слабость их – в излишней, часто необоснованной доверчивости к найденным закономерностям.

10. Они менее наблюдательны, чем другие, но и не столь доверчивы.

ПЗ 8. Анализируя следующие высказывания, объясните взаимосвязь памяти и других психических функций.

1. Народная мудрость гласит: пустая голова не думает.

2. Богатство памяти – мера освоения материальной и духовной реальности.

3. Хорошая память – основа обучения.

4. Чем человек умней, тем лучше его память.

5. Богатый запас слов – показатель хорошей памяти и хорошего ума.

6. Любая научная работа делает память лучше.

7. Если человек утрачивает память, он теряет ум.

8. Без памяти человек перестает быть личностью.

9. Благодаря памяти человек становится человеком.

10. Если есть хорошая память, можно удовлетвориться весьма средним интеллектом

ПЗ 9. Определите по приведенным фрагментам, о каких видах памяти идет речь. Какие признаки на это указывают?

1. Б. Спиноза говорил: «...всякий переходит от одной мысли к другой, смотря по тому, как привычка расположила в его теле образы вещей. Солдат, например, при виде следов коня на песке тотчас же переходит от мысли о коне к мысли о всаднике, а отсюда – к мысли о войне и т. д. Крестьянин же от мысли о коне – к мысли о плуге, поле и т. д., точно так же всякий от одной мысли переходит к той или другой сообразно с тем, привык ли он соединять и связывать образы вещей таким или иным способом».

2. Марсель Пруст в романе «В поисках утраченного времени» описывает эпизод, когда он, обмакнув кусочек бисквита в чай, отправил его в рот. В момент, когда кусочек коснулся неба, он испытал восхитительное и необычное чувство: настоящее со всей его скучной угрюмостью исчезло, а вкусовое ощущение потянуло за собой цепочку образов счастливого детства: «Вдруг в моем уме всплыла давняя картина. Вкус этот был тот же самый, что и у маленького кусочка бисквита, которым по воскресным утрам в Комбре угощала меня моя тетка Леони, после того как она обмакивала его в свой настоянный на травах чай». Длинное поэтическое описание своих воспоминаний Пруст закончил знаменитой фразой: «Весь Комбре и его окрестности, все, что имеет форму и объем, город с его садами все выплеснулось из моей чашки чая».

ПЗ 10. Индивидуальные различия памяти находят свое выражение, в частности, в том, что некоторые люди более продуктивно сохраняют образный материал, другие – словесный, а третьи в равной степени запоминают и тот, и другой. Определите, где в приведенном списке речь идет о наглядно-образном, словесно-логическом (абстрактном) и промежуточном типах памяти.

Сталевары помнят множество оттенков красного цвета; математик легко запомнит информацию, сжатую в формулы; продавец помнит цены и вид продукта определенного веса; студент на экзамене помнит, что нужный ему материал был напечатан на странице слева внизу; закройщик помнит лекала распространенных фасонов и легко опознает их по рассказу заказчика; живописец помнит сочетания цветов заката в Гималаях, который он наблюдал в молодости; жители северных районов помнят разные «цвета белого снега»; музыкант по слуху может наиграть любую мелодию; пожилой учитель помнит в лицо учащихся многих своих выпусков; учитель-литератор знает на память огромное количество стихотворений; полиглот свободно владеет 12 языками; читатель, случайно захлопнув книгу, легко находит место, на котором остановился; приехав вторично в малознакомый город, человек представляет себе дорогу к нужному месту.

ПЗ 11. Укажите, какие условия стимулируют возникновение и поддержание произвольного и произвольного внимания при обучении.

Постановка вопросов; решение небольших задач на протяжении коротких отрезков времени; осознание текущих результатов деятельности в форме внутреннего словесного отчета; особенности воздействующих раздражителей (новизна, абсолютная и относительная сила, контраст, изменение); наилучший распорядок деятельности, создание привычных условий деятельности; использование потребностей и интересов, с удовлетворением которых связан воспринимаемый материал; постановка существенных целей и задач деятельности; расширение круга представлений и развитие у учащихся познавательных интересов.

ПЗ 12. Какие из приведенных высказываний ошибочны и почему?

1. Внимание – необходимое условие выполнения любой деятельности.
2. Внимание – врожденная, генетическая способность человека.
3. Внимание человека определяется структурой его деятельности, отражает ее протекание и служит механизмом ее контроля.
4. В акте сосредоточения сознания имеет место отражение действительности.
5. Внимание – это проявление внутренней воли, первичной духовной силы человека.
6. Произвольное внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, направляемое требованиями деятельности.

ПЗ 13. На основе приведенных высказываний проанализируйте, какова связь между вниманием и деятельностью.

1. К. С. Станиславский: «Внимание к объекту вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Внимание сливается с действием и, взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом».

2. П. Я. Гальперин: «...формирование умственных действий в конце концов приводит к образованию мысли, мысль же представляет собой двойное образование: мыслимое предметное содержание и собственно мышление о нем как психическое действие, обращенное на это содержание. Вторая часть этой диады есть не что иное, как внимание, и что это внутреннее внимание формируется из контроля за предметным содержанием действия».

3. С. Л. Рубинштейн: «Внимание теснейшим образом связано с деятельностью. Сначала, в частности на ранних ступенях филогенетического развития, оно непосредственно включено в практическую деятельность, в поведение. Внимание сначала возникает как настороженность, бдительность, готовность к действию по первому сигналу, как мобилизованность на восприятие этого сигнала в интересах действия. Вместе с тем внимание уже на этих ранних стадиях означает и заторможенность, которая служит для подготовки к действию.

По мере того как у человека из практической деятельности выделяется и приобретает относительную самостоятельность деятельность теоретическая, внимание приобретает новые формы: оно выражается в заторможенности по отношению к внешней деятельности и сосредоточенности на созерцании объекта, углубленности и собранности на предмете размышления.

Если выражением внимания, направленного на подвижный внешний объект, связанный с действием, является устремленный вовне взгляд, зорко следящий за объектом и перемещающийся вслед за ним, при внимании, связанном с внутренней деятельностью, внешним выражением внимания служит неподвижный, устремленный в одну точку, на замечающий ничего постороннего взор человека.

Но и за этой внешней неподвижностью при внимании скрывается не покой, а деятельность только не внешняя, а внутренняя. Внимание-это внутренняя деятельность под покровом внешнего покоя».

Тема 1.4 Психические свойства (направленность, темперамент, характер, задатки и способности)

ПЗ 14. Познакомьтесь с определениями способностей, выработанными в отечественной психологии (Б.М. Теплов, Н.В. Кузьмина, Л.А. Венгер, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.Д. Шадрков, А.А. Ухтомский, Ю.Б. Гиппенрейтер).

Определите, в чем все психологи сходятся, а в чем их позиции различаются. Обобщите приведенные определения, сформулируйте наиболее полное понятие способности. По результатам работы составьте таблицу.

ПЗ 15. Ниже перечислены несколько видов деятельности и перечень способностей. Определите, какие из способностей потребуются в каждом виде деятельности. Установите соответствие.

Виды деятельности: математическая деятельность, деятельность музыканта, техническое творчество, изобретательская деятельность, чтение художественных текстов.

Способности:

Ладовое чувство (способность чувствовать музыкальную выразительность в движении музыкальных звуков).

Способность к комбинированию пространственных образов, пространственное воображение.

Хорошее запоминание общих схем рассуждений, доказательств, выводов, обобщенных способов решения вопросов.

Целостность восприятия, т. е. умение видеть отдельные части предмета в их соотношении с другими частями.

Полнота, яркость представления наглядных образов.

Способность к слуховому представлению сочетаний музыкальных звуков.

Умение находить рациональный подход к практическим задачам с учётом свойств и возможностей материалов.

Многообразный подход к решению вопроса.

Умение оценивать соотношение пропорций и размеров.

Лёгкая способность к воссозданию образов по словесному описанию.

Способность переживать и чувствовать эмоциональную выразительность музыки.

Острота наблюдательности за работой и устройством механизмов.

Лёгкое переключение от одной умственной операции к другой.

Точность восприятия цветовых оттенков.

Чуткость к языковым особенностям.

Способность тонко различать звуки по высоте.

Последовательность, обоснованность, логичность рассуждений.

Точное запечатление и сохранение в памяти зрительных впечатлений.

Эмоциональная отзывчивость на происходящее, способность представить себя на месте другого человека и сочувствовать другому человеку.

Способность к абстрактным рассуждениям.

Изобретательность, находчивость в решении вопроса.

Умение свои мысли и чувства передавать с помощью наглядных образов.

Способность к анализу и синтезу образного материала.

Тема 2.1 Предмет психологии личности: индивид, личность, индивидуальность

ПЗ 16. Выберите из приведенного списка качества, характеризующие человека как личность и как индивида.

Добросовестность, низкая адаптация к темноте, хорошая координация обеих рук, общительность, большая эмоциональная возбудимость, аккуратность, упрямство, реактивность, честность, быстрый темп деятельности, малая чувствительность к общественной оценке.

ПЗ 17. Из данных понятий постройте логические ряды так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим.

1. Сознание, нравственный идеал, личность, человек, направленность, мировоззрение.

2. Человек, самосознание, «Я-концепция», «Я-идеальное», сознание, личность.

ПЗ 18. Даны образцы проявления в поведении людей свойств индивида и свойств личности. Выберите те образцы поведения, которые характеризуют индивида, и те, которые характеризуют личность.

А. У девочки наблюдается медлительность в моторике, в речи, в мышлении в протекании других познавательных процессов, в возникновении чувств. Она медленно и с трудом переключается с одной деятельности на другую.

Б. Студент рассказал о том, как он распределяет время между учёбой, спортом и личной жизнью.

В. Гражданин М. вступил в политическую партию.

Г. Преподаватель Г. отличается выразительной мимикой, резкими движениями и быстрой походкой.

Д. Учитель внёс предложения, осуществление которых значительно повысило успеваемость в школе.

Е. У инженера Ш. прекрасная дикция и приятный голос.

Практикоориентированные ситуационные и педагогические задачи

Тема 1.2 Познавательные психические процессы (ощущение, восприятие, представление, внимание, память, воображение, мышление)

СЗ 1. Прочитайте характеристику ребёнка. Дима любит трудные задания, особенно такие, где решение может быть несколькими способами. Он очень внимательно читает условие задания, стремясь связать задачу с изученным материалом. Он любит поспорить с учителем, отстаивая свою правоту. С 20 заданиями, особенно по математике, справляется в классе первым. В других областях знаний тоже показывает высокие результаты. Определите, какой вид мышления преобладает у данного ребёнка, и какие качества ума прослеживаются в данном описании. Поясните свой ответ.

СЗ 2. Определите, какие операции мышления будут выполнять учащиеся в следующих ситуациях. Поясните свой ответ.

1. Трое учеников выполняют аппликацию. Учитель даёт задание классу: выбрать лучшее выполнение задания.

2. Учитель в 1 классе показывает картинки, на которых изображены баскетбольный мяч, гимнастические кольца, теннисная ракетка, брусья, ядро, перекладина, скакалка, кегли. Далее учитель просит детей разделить все предметы на две группы.

СЗ 3. Как вы объясните описанные ниже факты?

1. Учащимся предложили для запоминания два рассказа и предупредили, что один из них должен быть рассказан на следующий день, а второй следует запомнить «навсегда». Через несколько недель при помощи проведенного опроса учащихся было установлено, что рассказ, прочитанный с установкой запомнить «навсегда», они помнят лучше.

2. Один актер должен был неожиданно для себя заменить своего товарища и в течение одного дня выучить его роль; во время спектакля он знал ее в совершенстве, но после спектакля все выученное, как он сам выразился, «словно губкой стерло из памяти», и роль была забыта им совершенно.

3. Однажды Шеришевскому в большой аудитории для запоминания зачитали длинный список слов и попросили воспроизвести. Он сделал это безукоризненно. Затем его спросили, было ли в ряду слово, обозначающее инфекционное заболевание. Вся аудитория мгновенно вспомнила это слово – «тиф», а Шеришевскому потребовалось для этого целых две минуты, поскольку он действовал перебором в уме по порядку слов из списка.

СЗ 4. Какие особенности внимания иллюстрируют приведенные ниже примеры из жизни выдающихся людей? От чего зависит их внимание?

1. А. Фурье до 30-летнего возраста отличался необузданно резвым характером и неспособностью к прилежанию, но, познакомившись с началами математики, стал другим человеком, а впоследствии – ученым.

2. Б. Мальбранш случайно и против своего желания начал читать трактат Декарта о человеке, но чтение это так возбуждающе подействовало на него, что вызвало сильнейшее сердцебиение, из-за которого ему постоянно приходилось откладывать книгу в сторону, чтобы вздохнуть свободно; в итоге он стал картезианцем.

3. Когда мысль И. Ньютона наталкивалась на какую-нибудь научную задачу, он находился во власти постоянного возбуждения, не дающего ему ни минуты покоя.

СЗ 5. По каким внешним признакам следует судить о невнимании ученика на уроке?

Миша К. сидит лицом к учителю. Он спокоен, его взгляд устремлен в окно, точнее во двор. Миша ничем не нарушает дисциплину, но за ходом урока не следит. Один из учеников ошибся у доски, весь класс смеется. Миша так же спокоен, так же пристально смотрит в окно. Учитель переводит взгляд туда же. Он видит: во дворе мальчики играют в футбол. Они горячо спорят, что-то доказывая одному из вратарей. Миша тоже возмущен, он порывается что-то крикнуть. Учитель задаёт Мише вопрос. Миша недоумённо молчит.

СЗ 6. Какие индивидуальные особенности внимания проявляются у первого и второго учеников?

Два ученика, сидя за своими столами, успешно выполняли лабораторную работу по химии. В это время за учительским столом третий ученик выполнял ту же работу, но часто ошибался.

Учитель поочередно предлагал двум сидящим ученикам исправлять ошибки работающего у стола. При этом первый ученик быстро подходил и сразу исправлял недочёты в работе товарища.

Второй ученик не мог сразу оторваться от своей работы, а, подойдя к столу, смотрел на приборы «невидящим» взглядом. Когда же учитель обращался к нему с одним – двумя вопросами, ученик быстро и хорошо исправлял ошибки товарища.

СЗ 7. Какое свойство внимания проявляется в описанном случае? По каким признакам это можно установить? Ученик музыкальной школы однажды утром слышал интересную радиопередачу для школьников. Вдруг он вспомнил, что к сегодняшнему уроку музыки он должен разобрать заданную пьесу.

Продолжая слушать радио, он сел за пианино и стал негромко разбирать пьесу. Когда радиопередача была закончена, мальчик закрыл пианино, выключил радио и отправился в музыкальную школу. Там его похвалили за хорошо разобранный пьесу, а по дороге домой он подробно рассказывал друзьям содержание прослушанной радиопередачи.

Тема 1.4 Психические свойства (направленность, темперамент, характер, задатки и способности)

СЗ 8. В приведенных примерах выделите условия, способствующие развитию способностей.

1. Отец и мать Коли – художники. Ребенок часто наблюдал их работу, стремился помочь им. С раннего детства много рисовал. Он любил помещать сложные композиции на бумажке величиной со спичечную коробку. На седьмом году жизни Коля совершенно самостоятельно постиг законы перспективы. Мальчик буквально не расставался со своими блокнотами, куда зарисовывал все, что поражало его воображение, будило в нем чувство. Он много наблюдал, рано начал читать специальную литературу, изучал жизнь и деятельность великих художников, посещал картинные галереи, выставки. Двенадцатилетний мальчик увлекся красками, цветом, поисками собственного колорита. К своему творчеству относился с исключительной требовательностью и самокритичностью, работал постоянно и увлеченно. В деревне не ленился вставать ранним утром, чтобы написать восход солнца или пастушка в поле, не упускал случая сделать этюд при луне. Коля прилежно учился в средней художественной школе.

2. Ю. Б. Гиппенрейтер приводит пример раннего, в 3,5 года пробуждения интереса к числам. Едва с ними познакомившись, ребенок проводил много времени за пишущей машинкой, печатая последовательно числа натурального ряда от 1 до 2000. Очень скоро он освоил операции сложения и вычитания, практически не задерживаясь, как другие дети, в пределах десятка. В окружении его привлекало все то, что можно было измерить или выразить числами: возраст и годы рождения родственников, вес, температура, расстояния, количество страниц в книгах, цены, железнодорожные расписания и пр. По всем этим поводам он активно спрашивал, переживал, размышлял. Персонажами его воображаемых игр становились числа, которым он приписывал свой характер и поведение. Он сам «открыл» отрицательные числа, операцию умножения.

3. Ученицу Зину в первом классе все считали тупой и бездарной: она не умела связно говорить, не знала, сколько на руках пальцев. Особенно трудно давалась ей арифметика: не умела считать даже до четырех и не имела никакого представления об отвлеченном числе, не умела производить никаких действий над числами. Складывалось впечатление, что у девочки нет памяти и отсутствует сообразительность. Учительница нашла метод, при помощи которого Зина усвоила состав и названия чисел. Учительница заметила, что девочка твердо помнит названия букв. Тогда она решила каждую цифру, начиная с трех, обозначить начальной буквой и составила таблицу из рисунков, цифр и букв – наверху нарисовала морковки, под каждым рисунком – цифру, соответствующую количеству нарисованных морковок, и под ней букву, с которой начиналось название нарисованной цифры. Девочке давалось задание найти соответствующее число. После недельных упражнений она усвоила состав и названия чисел, могла их называть и показывать без букв. Ощувив результаты своего труда, Зина начала упорно работать и поверила в себя. Учительница пристально следила за ее успехами и поощряла девочку. Зина научилась настойчивости, умению преодолевать трудности. Она сравнялась с классом и не отличалась по способностям от сверстников.

Тематика устного и письменного опроса по разделам учебной дисциплины

Раздел 1. Основы общей психологии

Понятие психики и ее структура

Познавательные психические процессы

Восприятие и ощущение: виды, свойства, функции

Внимание: виды, свойства, функции

Воображение: виды, свойства, функции

Мышление: виды, свойства, функции

Память: виды, свойства, функции

Речь как познавательный процесс

Эмоции: виды, функции

Чувства: виды чувств

Эмоциональная устойчивость

Раздел 2. Основы психологии личности

Предмет психологии личности: индивид, личность, индивидуальность

Периодизация развития личности

Детство

Взрослость

Раздел 3. Основы социальной психологии

Социальная психология как наука

Социализация личности, социальные отношения

Группа как социально-психологический феномен

Лидерство, типы лидеров

Взаимовлияние личности и группы

Психологические особенности управления малой группой

Определение стиля управления социально-психологический климат группы, его влияние на деятельность

Раздел 4. Психология профессиональной деятельности

Понятие профессиональной направленности

Понятие профессиограммы

Общение: структура, функции и виды

Общение как коммуникация, коммуникативные барьеры

Общение как интеракция (теория Дж.Хоманса, теория транзактного анализа Э.Берна)

Общение как перцепция (идентификация, эмпатия, аттракция, рефлексия)

Деловое общение. Переговоры, дискуссии, споры

Стили общения

Приемы установления психологического контакта в процессе профессионального общения

Психологическое воздействие в деятельности

Психология конфликтов в профессиональной деятельности

Стратегии поведения в конфликте

Способы разрешения конфликтов

Приемы эмоциональной саморегуляции

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Основы общей психологии

1. Особенности психологии как науки
2. История развития психологического знания
3. Основные направления и школы психологии
4. Ведущие психологические теории западной и отечественной психологии
5. Развитие внимания и его свойств на занятиях по ФК
6. Предстартовые эмоциональные состояния спортсменов
7. Методология и методы психологии
8. Развитие сознания человека в онтогенезе
9. Проблема бессознательного в психологии
10. Сны и их происхождение
11. Измененные состояния сознания
12. Неосознаваемые процессы
13. Влияние мышления на развитие восприятия
14. Иллюзии восприятия
15. Связь ощущений со свойствами внешней и внутренней среды организма
16. Психофизиологические механизмы формирования ощущений
17. Особенности строения и функционирования зрительных ощущений
18. Восприятие в норме и патологии
19. Перцептивные образы и их особенности
20. Психология творческого мышления
21. Мышление и интеллект
22. Диагностика умственного развития
23. Проблемы и пути развития творческого мышления
24. Сравнительная характеристика теоретического и эмпирического мышления
25. Нарушения мыслительных функций
26. Технология развития критического мышления
27. Особенности мышления у детей с ОВЗ

28. Теории памяти в психологии
29. Взаимосвязь и взаимодействие различных видов памяти у человека
30. Практические выводы-рекомендации по улучшению памяти
31. Индивидуальные особенности памяти и способности человека
32. Приемы развития внимания
33. Индивидуальные особенности проявления внимания школьников и их учет в учебной

деятельности

34. Нарушения внимания у детей
35. Воображение и его роль в познании
36. Связь воображения с другими психическими процессами
37. Тендерные различия в способностях
38. Условия и предпосылки формирования способностей
39. Способности, одаренность и талант: взаимосвязь и различия в этих явлениях
40. Генотип, свойства нервной системы и способности человека
41. Понятие об одаренности
42. Развитие способностей у детей
43. Компенсация развития одних способностей другими
44. Психологическая характеристика одаренных детей
45. Коммуникативно-речевые и когнитивно-лингвистические способности

Раздел 2. Основы психологии личности

46. Основные теории развития личности
47. Теории возрастной периодизации в отечественной и зарубежной психологии
48. Психологическая подготовка спортсмена
49. Роль спортивной деятельности в формировании личности
50. Методы исследования жизненного пути
51. Значение самооценки в спортивной деятельности подростков

Раздел 3. Основы социальной психологии

52. Референтная группа в жизни подростка
53. Лидерство, типы лидеров

Раздел 4. Психология профессиональной деятельности

54. Стили руководства учителя физической культуры, тренеров
55. Деятельность как высшая форма активности личности
56. Психология развития профессионала
57. Невербальные средства общения

Контрольное занятие №1. Защита проектов по общей психологии

Задание 1. Подготовьте психолого-педагогические рекомендации учителям и родителям по работе с детьми, у которых выявлены такие особенности внимания: низкая устойчивость; плохая переключаемость; плохое распределение; слабая концентрация. Результаты представьте перед группой. Будьте готовы ответить на вопросы.

Контрольное занятие №2. Социально-психологические игры

Игра «Кораблекрушение»

Цели: 1. Выявление конфликтных зон в группе;

2. Развитие навыков принятия совместных решений членами группы в экстремальных ситуациях.

Комментарий

Представьте себе, что вы всей группой отправились в круиз по Средиземному морю. Но Ваш пассажирский лайнер потерпел кораблекрушение. В любой момент пароход может затонуть. Вы спускаетесь в шлюпку (на плот) и у Вас есть возможность захватить с собой необходимые предметы.

Выбрать предметы необходимо в порядке убывания значимости.

Из них можно взять только – 11 самых необходимых.

Каждый должен предложить только двух участников, кого он считает надо спасти обязательно. Аргументация выбора обязательна. Группа должна принять решение о погрузке на спасательный плот

пассажиров в порядке необходимости спасти (очередности). При этом надо определить 1-2-3 или более лиц, кто останется без плота (число указывает тренер).

Перечень предметов

1. Секстант;
2. Бинокль;
3. Полиэтиленовая пленка – 4 кв.м.;
4. Спички (1 коробка);
5. Барометр;
6. Канат (10 м.);
7. Зеркало (10х10 см.);
8. Топор;
9. Ласты;
10. Ружье и 5 патронов;
11. Ракетница с тремя ракетами;
12. Зажигалка;
13. Ящик шоколада;
14. Ящик галетного печенья;
15. Спирт – 2-х литровая бутылка;
16. Пять 2-х литровых бутылок (пластиковых) с водой;
17. Лом;
18. Пять банок мясных консервов;
19. Рыболовецкая сеть;
20. Удочка;
21. Плот на 10 (5) человек (кол-во определяет тренер) – 2 – 5 человек должны остаться за бортом;
22. Вино – 5 бутылок стеклянных по 0,5 литра;
23. Пустая канистра на 10 л.;
24. Пластмассовая посуда (10 больших тарелок);
25. Радиоприемник на батарейках;
26. Сапоги (по числу участников);
27. Одежда;
28. Нож.
29. Письменные принадлежности (тетрадь, ручка).

4.2. Игра «Галактионы»

Цели: 1. Развитие социальной перцепции, эмпатии, толерантности;

2. Профилактика внутригрупповых конфликтов.

Оборудование и материалы: ватман А -1 (2 листа); белая бумага А – 4 (20 листов), карандаши цветные (пачка), ножницы (4-5 шт.), скотч, клей ПВА, линейки (4 шт.), простые карандаши (2 шт.)

Участники делятся на две равные по численности команды не менее пяти - семи человек в каждой и группу наблюдателей (3 - 4 человека). Желательно, чтобы состав рабочих групп был гетерогенный (прежде всего, разнополый).

Участникам сообщается, что на планете Земля 3567 год. К этому периоду огромное количество землян осваивают разные планеты и галактики. Тысячу лет назад произошло это грандиозное переселение, спасшее Землю от перенаселения.

Жители разных галактик имеют свою культуру, свои традиции и обычаи. Они могут быть весьма удивительными и своеобразными, но жители их соблюдают и чтут. Функция землян заключается в том, чтобы оказывать помощь жителям разных планет. Земляне технократы и умеют делать практически все.

Однажды земляне получили сигнал «SOS» из соседней галактики с планеты «Геля», которая имеет вид двух полушарий разделенных пропастью. Галактионы занимают лишь одну половину планеты. Технически они не развиты и просят землян построить им мост с левой стороны планеты на правую.

Земляне снарядили экипаж, который уже в пути к планете «Геля».

Команды располагаются в разных аудиториях. С ними наблюдатели. Каждая команда получает свои особые инструкции.

Инструкция для экипажа землян

Ваша сверхзадача построить мост. Время на строительство 20 минут с момента установления контакта и начала строительства. Не выполнив задачу в срок, астронавты уже никогда не смогут вернуться на землю. Таковы законы на земле.

Пока земляне в полете (10 минут) они должны продумать конструкцию бумажного моста. Мост размером в 40 см. должен быть перекинут и закреплен между двумя столами. Он должен быть надежным и выдерживать небольшую кигу. Он должен быть эстетичен: иметь перилла или колонны, или другие украшения из бумаги. На нем должны быть выполнены карандашами узоры. В процессе полета астронавты должны продумать конструкцию и технологию строительства моста, но ни в коем случае они не должны заранее делать никаких заготовок.

Земляне могут сами построить мост. Но вторая задача – научить гелактионов самостоятельно строить мост, чтобы следующий раз землянам не приходилось выполнять столь сложный, дорогостоящий и опасный полет. Для того чтобы решить эти две задачи, они должны прежде установить контакт с жителями Гели.

Язык у всех русский. Но астронавты должны знать, что их могут ждать различные сюрпризы при встрече, связанные с обычаями, традициями, привычками и особенностями образа жизни гелактионов. Поэтому они должны быть предельно внимательными.

Обязательным условием строительства моста является то, что все гелактионы должны быть задействованы в процесс строительства моста и работать с инструментами (карандашами, линейками, ножницами и другими материалами).

После приземления земляне отправляют на разведку 2 – 4 человек (в зависимости от размера группы), которые должны установить первый контакт, разузнать обычаи гелактионов и обсудить план строительства моста. Чем больше информации от гелактионов они узнают, тем лучше. На первое знакомство отводится астронавтам 5 минут. После чего они возвращаются на космический корабль, рассказывают все, что узнали и поняли своим коллегам. Через 3 минуты они уже всем составом приходят к гелактионам, предпринимают попытку познакомиться (т.е. установить контакт) и совместно с гелактионами приступить к строительству моста.

Инструкция жителям Гели

Гелактионы народ добрый, воспитанный, добродушный. Они стопроцентные гуманитарии. На планете «Геля» растет огромное количество цветов и больше ничего. Там тепло и климат, как на лучших курортах мира. Время года одно – лето. Гелактионы вегетарианцы. Они едят только цветы, пьют нектар и всякие напитки из цветов. Они одеваются в цветы и спят в клумбах с цветами под открытым небом. Книжки они пишут пальчиком на больших вечнозеленых лопухах, которые никогда не портятся. Эти, растущие, книжки повсюду. Основной род их занятий – выращивание цветов. Они понятия не имеют, что такое карандаш, ручка, ножницы, скотч, линейка и не знают, как ими пользоваться (за тысячу лет разучились). Хотя они смыслены, обучаемы, трудолюбивы и очень послушны. Гелактионы уверены, что приедут земляне и построят им мост. Они очень ждут землян.

При общении, перед тем как заговорить, они обязательно должны прикоснуться к плечу собеседника. В противном случае, собеседник не станет разговаривать. Собеседник также должен прикоснуться к плечу коммуникатора, перед тем как заговорить. Мужчина может вступать в контакт с незнакомыми только тогда, когда его представили две девушки. Каждая из них трогает чужеземца, называя свое имя, а потом касается плеча мужчины-гелактиона и называет его имя. Ту же процедуру проделывает вторая девушка. После чего представленный касается плеча гостя и называет еще раз свое имя. Но продолжает разговор лишь в том случае, если чужеземец назовет себя и коснется его рукой.

Если земляне будут такую процедуру знакомства переносить на гелянок (или гелактионок), те должны смеяться, отворачиваться, делая вид, что смущены. Жители Гели очень любят находиться в центре внимания. Если на кого-то из них не обращать внимания, он должен проявлять недовольство – прыгать, махать кистями рук, повизгивать. Гелактионы обо всем могут свободно говорить с землянами, но они не имеют права говорить о своих обычаях и правилах. У них это не принято. Их поведение, само собой разумеется. Но они могут продемонстрировать эти правила на себе, чтобы земляне их могли понять.

Гелактионы обидчивы. Если их обзывать или говорить о них плохо, они садятся за стол и кладут головы на руки и молчат в течение 30 секунд.

Мужчины-гелактионы не могут брать в руки карандаши и линейки. Это для них постыдно. Они могут пользоваться этими инструментами лишь в отсутствии гелянок. Гелянкам постыдно брать в руки скотч и ножницы. Но они ими могут пользоваться в отсутствии гелактионов. Клеем могут пользоваться все.

На момент прибытия разведчиков-астронавтов гелактионы активно общаются друг с другом, демонстрируя традиции общения.

Инструкция наблюдателям разобраться в том, что происходит и составить представление о существующих традициях, правилах. Наблюдателей не знакомят ни с инструкцией гелактионов, ни с инструкцией землян-астронавтов.

После окончания строительства моста, ведущий спрашивает у землян, что поняли они из обычаев и правил гелактионов и что они думают о них. Потом он спрашивает у гелактионов, какое впечатление на них произвели астронавты с планеты Земля. Далее выступают эксперты.

В завершении ведется обсуждение проблемы традиций, обычаев, правил, установок, которые мы понимаем и не понимаем, или не принимаем, о барьерах в межличностной коммуникации с близкими людьми. Ведущий проводит сопоставление проблем взаимопонимания, которые возникают в нашей реальной жизни, с теми, которые наблюдались в игре. На основе этого членами группы делаются определенные выводы.

Контрольное занятие №3. Круглый стол «Педагогический такт. Стили педагогического общения. Трудные педагогические ситуации. Решение ситуационных задач»

План:

1. Педагогический такт как компонент нравственной культуры учителя
2. Стилль общения педагога как выражение педагогического такта
3. Педагогические ситуации и педагогические задачи
4. Ситуация как структурная единица педагогического общения
5. Решение педагогических ситуаций

Структура анализа педагогической ситуации:

1. Анализ имеющихся фактов.
2. Постановка проблемы.
3. Характеристика участников ситуации:
 - 3.1. педагог, родители: установки, ценности, мотивы, особенности характера, профессиональные, педагогические способности
 - 3.2. ребёнок: актуальные потребности, мотивы, особенности темперамента, характера, самооценки, интеллектуальные возможности, способности
4. Осмысление возможных причин, возникшей проблемы.
5. Тактические и стратегические пути решения проблемы.

Ситуация 1.

«Представьте себе, что вы классный руководитель. Ваши ученики ушли с последнего урока в кино и таким образом сорвали занятие. На следующий день Вы приходите в класс и спрашиваете, кто был инициатором идеи, в ответ – молчание.»Что Вы будет делать (как поступите, что скажете и др.) в данной ситуации и почему? Напишите Ваш вариант объемом не более 1 страницы.

Ситуация 2.

Сотовые телефоны прочно вошли в нашу жизнь. Сегодня практически каждый школьник имеет мобильник. Какие плюсы и минусы их использования в школе? Как поступать учителю, которого раздражает постоянное обращение учеников к своему сотовому телефону, вместо эффективной работы на уроке?

Мобильный телефон на уроке: какие минусы?

Мелодии мешают учителю на уроках

Sms-ки отвлекают внимание учеников

Кражи сотовых телефонов провоцируют конфликты в классном коллективе растут жалобы родителей. Это приводит к решению данной проблемы уже правоохранительными органами.

Вредное излучение от сотовых вредит здоровью учеников.

Мобильный телефон на уроке: какие плюсы?

Сотовый телефон может не только мешать в школе. Но и способствовать личной безопасности учащихся в школе. Например, в случае обучения во вторую смену, ученик, возвращаясь домой, может позвонить родителям.

Как решить проблему?

Ситуация 3.

Ленивый ученик – очень частое явление в современной жизни. Определите пути решения.

Ситуация 4.

Одной из педагогических ситуаций является нарушение дисциплины учащимися. Педагоги предъявляют требования к поведению учеников, которые последние должны выполнять. Однако, часто этого не происходит. И мы имеем факт проявления негативного отношения ученика к учителю, которое проявляется в форме конфликтного поведения.

Как же грамотно разрешить подобную педагогическую ситуацию?

Промежуточная аттестация (экзамен)

Тестовые задания

1. Что является предметом изучения психологии?

- а) сознание
- б) поведение
- в) психика+
- г) душа

2. Какой самый древний метод познания, который использовали для изучения психики в 17-18 вв.?

- а) самонаблюдение
- б) беседа
- в) наблюдение+

3. Кто из перечисленных мыслителей утверждал, что: душа состоит из атомов, со смертью тела умирает и душа?

- а) Платон
- б) Демокрит+
- в) Аристотель

4. Личность – это:

- а) сознательный индивид; +
- б) любой человек;
- в) человек определенного возраста;
- г) человек, имеющий потребности.

5. Метод – это:

- а) принцип изучения науки;
- б) способ познания предмета науки; +
- в) закономерность развития науки;
- г) категория познания.

6. Мировоззрение – это:

- а) система научных взглядов на мир, природу, общество; +
- б) стиль поведения в обществе;
- в) обобщение опыта;
- г) отражение образов предметов.

7. Функциями психики являются:

- а) познание и принятие решения;
- б) ощущение, восприятие, память;
- в) сознательное и бессознательное отражение;
- г) отражение действительности и регуляция поведения.+

8. Наиболее длительное эмоциональное состояние, окрашивающее всю деятельность и поведение это:

- а) стресс;
- б) аффект;
- в) настроение; +
- г) фрустрация.

9. Способности – это:

- а) условия для успешного выполнения деятельности; +
- б) внешний регулятор поведения;
- в) осознанная необходимость в чем-либо;
- г) избирательное отношение к чему-либо.

10. Память – это:

- а) создание новых образов;
- б) отражение общего в идентичном;
- в) следовая форма отражения прошлого опыта; +
- г) умение обрабатывать информацию.

11. Позитивное мышление – это:

- а) умение положительного настроения; +

- б) четкая направленность процесса мышления;
- в) умение делать выводы;
- г) умение узнать предмет разносторонне.

12. Самыми устойчивыми являются психические ...

- а) процессы;
- б) состояния;
- в) свойства; +
- г) образования.

13. Любой человек с рождения является ...

- а) индивидом; +
- б) личностью;
- в) субъектом деятельности;
- г) индивидуальностью.

14. Динамические характеристики поведения человека определяются его...

- а) характером;
- б) темпераментом; +
- в) способностями;
- г) направленностью.

15. Каким образом у человека появляется образ "Я"?

- а) Дается от природы.
- б) Формируется в младенческом возрасте.
- в) Формируется в детстве к 2-3 годам. +
- г) Формируется постепенно и в основном складывается в юношеском возрасте.

16. По И.П.Павлову, основанием для классификации типов нервной системы являются параметры силы, уравновешенности и нервных процессов.

- а) работоспособности;
- б) активности;
- в) подвижности; +
- г) динамичности;
- д) импульсивности.

17. Какой тип темперамента характеризуется уравновешенностью, подвижностью, склонностью к частой смене впечатлений, общительностью?

- а) Сангвинический. +
- б) Флегматический.
- в) Холерический.
- г) Меланхолический.

18. Свойства темперамента зависят от ...

- а) характера;
- б) поведения;
- в) типа нервной системы; +
- г) воспитания.

19. Сангвинический темперамент характеризуется ...

- а) большой впечатлительностью и большой импульсивностью;
- б) малой впечатлительностью и большой импульсивностью; +
- в) большой впечатлительностью и малой импульсивностью;
- г) малой впечатлительностью и малой импульсивностью.

20. Скромность и самокритичность характеризуют отношение человека...

- а) к людям;
- б) к труду;
- в) к вещам;
- г) к себе. +

21. Эмоциональные явления выполняют ... функцию(и).

- а) только сигнальную;
- б) только регуляторную;
- в) сигнальную и регуляторную. +

22. Какое эмоциональное состояние является самым длительным?

- а) собственно эмоция;

- б) аффект;
- в) настроение;
- г) страсть. +

23. Эмоциональное состояние, которое возникает при наличии реальных непреодолимых или кажущихся таковыми препятствий на пути достижения цели – это ...

- а) аффект;
- б) фрустрация; +
- в) страсть;
- г) стресс.

24. Простые волевые действия отличаются от сложных тем, что простые волевые действия

- а) всегда осуществляются бессознательно;
- б) всегда оказывают меньшее влияние на процесс выполнения действия;
- в) не включают этап планирования и борьбу мотивов; +
- г) редко проявляются в поведении взрослых;
- д) всегда связаны только с внешне заданными, а не самостоятельно сформулированными целями.

25. Восприятие – это процесс построения образа объекта ...

- а) при непосредственном воздействии объекта на органы чувств; +
- б) при опосредованном воздействии объекта на органы чувств;
- в) при отсутствии воспринимаемого объекта;
- г) при отсутствии воздействия объекта.

26. Ощущение и восприятие являются ...

- а) психическими свойствами;
- б) психическими процессами; +
- в) психическими состояниями;
- г) психическими образованиями.

27. Образ предмета или явления, возникающий в отсутствии этого предмета (явления), и основывающийся на прошлом опыте человека, называется ...

- а) мечтой;
- б) восприятием;
- в) представлением; +
- г) ассоциацией.

28. Внимание – это ...

- а) психический процесс; +
- б) психическое состояние;
- в) психическое образование;
- г) психическое свойство.

29. Определите механизм познания другого человека, при котором индивид ставит себя на место партнёра по общению:

- а) идентификация; +
- б) рефлексия;
- в) эмпатия;
- г) механизм обратной связи.

30. Определите, как называют собеседника, который не склонен к внешней коммуникации и тяготеет к контактам.

- а) доминантный;
- б) интроверт; +
- в) недоминантный;
- г) регидный.

31. Укажите название группы, членство и взаимоотношения в которых носят преимущественно официальный характер.

- а) стабильные;
- б) формальные; +
- в) неформальные;
- г) временные.

Практические задания

Практическое задание №1

Определите тип темперамента учащихся в следующих ситуациях:

а) Сергей – типичный непоседа, на занятиях постоянно вертится, разговаривает с соседом. Говорит очень быстро. Походка порывистая, вприпрыжку. Легко увлекается каким-либо делом, но быстро охладевает. На замечания преподавателя не реагирует.

б) Саша выделяется своей порывистостью. Увлечшись рассказом преподавателя, легко приходит в возбужденное состояние и прерывает рассказ разными вопросами. На любой вопрос преподавателя поднимает руку и отвечает, часто не подумав, невпопад. В раздражении выходит из себя, устраивает драку.

в) Олег в аудитории обычно сидит спокойно, но часто на занятиях занимается посторонним делом, не слушает объяснения преподавателя. На перемене спокоен, но может подставить подножку своему товарищу.

г) Дима – болезненно чувствительный, обидчивый учащийся. Если ему делают замечание, он краснеет, оправдывается, долго расстраивается, переживает.

Практическое задание №2

Из приведенных примеров выберите те, которые характеризует поведение человека как индивида и как личности. Обоснуйте ответы.

а) У девочки наблюдается медлительность в моторике, в речи, в мышлении, в возникновении чувств. Она медленно и с трудом переключается с одного вида деятельности на другой.

б) Сотрудник рассказывает коллеге, как он распределяет рабочее время.

в) Преподаватель внес предложения, осуществление которых значительно повысило успеваемость в колледже.

г) У учащегося прекрасная дикция и приятный голос.

д) Мальчик записался в шахматный клуб.

е) Девушка отличается выразительной мимикой, резкими движениями и быстрой походкой.

Практическое задание №3

Определите, актуализация каких эмоций происходит в следующих ситуациях.

а) Придя домой с работы, мама видит сидящего на пороге щенка.

б) Девушка получила от любимого письмо из армии.

в) Крупная рыба порвала у рыбака леску на удочке.

г) Девушка поздно вечером одна идет по темной улице.

д) Заходя в автобус, юноша случайно наступил женщине на полу пальто, и та накричала на него.

е) Учащийся-первокурсник сдал зимнюю сессию на «пятерки».

Практическое задание №4

Определите, какие эмоции актуализируются в следующих ситуациях:

а) При виде стремительно приближающейся собаки девочка не могла не только двинуться с места, но даже крикнуть, чтобы позвать на помощь.

б) Получив наконец-то от своей девушки согласие на предложение стать его женой, молодой человек даже не заметил, как начался дождь.

в) Услышав от друга старшего брата комплимент в свой адрес, на щеках девушки выступил румянец.

г) Целую неделю молодой сотрудник готовился к докладу на важном совещании, но когда ему предоставили слово, он вдруг понял, что все забыл.

Практическое задание №5

Опишите, как могла бы выразить или сдержать свой гнев девушка в следующей ситуации.

Даша два месяца не покладая рук работала над курсовой работой по физике. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь ее преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что работа была сдана с опозданием на один день. Даша чувствует, как ее лицо багровеет от гнева, а сердце начинает сильно колотиться.

а) Прямое выражение гнева.

б) Косвенное выражение гнева.

в) Сдерживание гнева.

Практическое задание №6

Какие черты характера проявляются в следующих ситуациях:

а) Девочка постоянно разбрасывает свои вещи, несмотря на замечания матери.

б) Старший брат не желает делиться сладостями с младшим.

- в) Учащийся сильно волнуется перед экзаменами.
- г) В компании друзей он всегда в центре внимания.
- д) Насмешки друзей вызывают у мальчика слезы.
- е) Не любит оставаться один.
- ж) Не может отказать, когда его просят о помощи.

Практическое задание №7

Определите тип акцентуации характера в следующих ситуациях:

- а) Девушка ведет себя вызывающе, стараясь привлечь внимание окружающих.
- б) Юноша всегда застенчив, чувствителен, не любит шумных компаний, предпочитает одного-двух друзей.
- в) Девочка всю четверть активно работала, но в следующей четверти перестала проявлять интерес к учебе, замкнулась в себе.
- г) Юноша очень любит находиться в компании, шутить и рассказывать анекдоты, быть заводилой.
- д) Девушка постоянно сомневается – правильно ли она выбрала одежду, так ли она поступила.
- е) Девочка перешла на другую сторону улицы, когда ей перебежала дорогу черная кошка.

Практическое задание №8

Выберите из предложенных ситуаций те, в которых могут проявляться способности:

- а) Учащийся легко осваивает компьютер.
- б) Врач не может поставить правильный диагноз после первичного осмотра.
- в) Девочка с легкостью выполняет сложные танцевальные движения.
- г) Студент при выполнении дипломной работы проявляет творческий подход.
- д) Преподаватель истории при объяснении новой темы пользуется только материалом учебника.
- е) Девочка рано начала читать и уже в 5 лет она читала серьезные художественные произведения.
- ж) Ребенок без удовольствия посещает музыкальную школу и подолгу разучивает каждое произведение.

Практическое задание №9

Укажите, какие из нижеперечисленных свойств предполагают позитивную самооценку, а какие – негативную самооценку:

- а) Уверенность в себе.
- б) Общительность.
- в) Высокая критичность по отношению к окружающим.
- г) Самостоятельность.
- д) Стремление манипулировать другим человеком.
- е) Искренность.
- ж) Склонность выбирать работу полегче.
- з) Любовь к лести.
- и) Недоверчивость.

Практическое задание №10

Определите, в каких ниже приведенных случаях поведение является деятельностью, а в каких - нет:

- а) Ребенок перекладывает игрушки с места на место.
- б) Пожилые люди прогуливаются на свежем воздухе.
- в) Человек грызет ногти в состоянии задумчивости.
- г) Студент пропускает утренние занятия, так как ему не хочется рано вставать.
- д) Школьник рисует каракули на страницах учебника.
- е) Продавец обвешивает покупателей.
- ж) Ребенок катается на качелях.
- з) Врач не оказывает необходимой помощи прохожему, нуждающемуся в ней.
- и) Человек разговаривает во сне.
- к) Подросток ходит по комнате из угла в угол, так как ему нечего делать.

Практическое задание №11

Прочтите приведенные ниже ситуации. Воспользуйтесь вашими знаниями о невербальной коммуникации и расшифруйте, что хотел сказать своим поступком каждый из персонажей.

- а) Даша собрала свои длинные светлые волосы в тугий узел на затылке, надела одолженный у матери строгий костюм в тонкую полоску и черные классические туфли, сложила папки с документами в портфель и отправилась на собеседование.
- б) Начальник похвалил девушку за хорошую работу и потрепал ее по плечу. Девушка поспешно

отстранилась.

в) Таня оглядела переполненный людьми пляж и расстелила свое полотенце в метре от симпатичного молодого человека.

г) Во время объяснения новой темы двое учащихся с азартом играют в «Морской бой». Преподаватель, заметив это, делает паузу в своем рассказе и пристально смотрит на ребят.

Практическое задание №12

Подберите относительно каждой из данных конфликтных ситуаций наиболее оптимальные стратегии поведения (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление). Опишите конкретные действия всех возможных участников конфликта.

а) У жильцов с верхнего этажа в их отсутствие прорвало трубу с горячей водой, в результате чего были залиты две нижние квартиры, не так давно отремонтированные хозяевами. Встает вопрос, кто будет оплачивать новый ремонт?

б) Две фирмы занимают одно большое помещение и пользуются одним телефоном. В конце каждого месяца между их руководителями возникает спор по поводу оплаты за аренду и услуги связи.

в) Двое молодых людей любят одну и ту же девушку. Но оба понимают, что «третий – лишний».

г) Бездетные супруги, прожив довольно много лет вместе, решили развестись. Однако не могут решить, кому должны остаться однокомнатная квартира, машина, мебель и другие совместно приобретенные материальные ценности.

д) Директор частной фирмы обещал своим сотрудникам солидную премию к Новогодним праздникам. Но из-за срыва партнерами поставки крупной партии товара прибыль оказалась незначительной, что не позволило руководству выполнить свое обещание. Среди работников фирмы зреет недовольство.

Практическое задание №13

Попробуйте разрешить следующие педагогические ситуации (с помощью вопросов):

а) Учащийся систематически нарушает дисциплину на уроках. Цель - выяснить причины данного поведения.

б) Учащийся, успеваемость которого была довольно хорошей, вдруг стал плохо учиться. Цель - выявить причины и наметить пути для исправления ситуации.

в) Учащаяся, успеваемость которой была довольно посредственной (удовлетворительной), стала вызывающе вести себя, стараясь привлечь внимание группы. Цель - выяснить причины ее поведения и наметить пути исправления.

Практическое задание №14

На занятии учащийся напоминает преподавателю: «На прошлом занятии вы обещали, что расскажите нам ...». Преподаватель совсем забыл о своем обещании, и выполнить его не готов. Как быть?

а) Уверенно сказать: «Конечно, конечно, только сегодня у нас не хватит на это времени. Давайте в следующий раз».

б) Сказать недоуменно: «Ну, сегодня вы не настолько хорошо работали на занятии, что бы я делал вам такие подарки».

в) Удивиться: «Что-то не помню, чтобы я давала обещание, но раз вам это интересно, так и быть, в следующий раз поговорим».

г) Честно признаться, что забыли о своем обещании, извиниться и сказать, что в следующий раз обязательно его выполните.

Практическое задание №15

Одна из учащихся пришла на занятия печальная, вся в черном. Как поступить?

а) Тихо и спокойно спросить у девочки, что случилось.

б) Осторожно расспросить однокурсников о причине траура.

в) Уединится с учащейся и расспросить, что случилось и чем ей можно помочь.

г) Оставить учащуюся в покое и в этот день к доске не вызывать.

Практическое задание №16

После сделанного преподавателем замечания учащейся вышел из аудитории, демонстративно хлопнув дверью. Как вести себя преподавателю в этом случае?

а) Немедленно вернуть и отчитать учащегося, заставив закрыть дверь за собой тихо.

б) На следующий день спокойно побеседовать с учащимся, «пристыдив» его исключительно примером собственной выдержки и достоинства.

в) Сделать вид, что ничего особенного не произошло.

г) Сдержаться, но при случае рассказать ребятам библейскую притчу о Хаме и происхождении

термина «хамство» – может, это заставит их задуматься.

Практическое задание №17

Учащиеся удивлены и недоумевают, почему молодой преподаватель ко всем учащимся обращается на «Вы». Что им ответить?

- а) «Вы же называете меня на «Вы» - почему же я не могу вас так называть?
- б) «Вы же взрослые люди, чему же вы удивляетесь?».
- в) «Просто мне нравится эта старинная манера уважительного обращения к детям».
- г) «Ну что ж, раз вы против, с завтрашнего дня буду называть вас на «ты»».

Практическое задание №18

Преподаватель замечает, что одна из учащихся часто «отсутствует» на занятии, задумывается о чем-то своем. Что делать?

- а) Внятно сказать: «Света, ты все время витаешь в облаках. В чем дело?»
- б) Получив момент, поговорить с девочкой наедине и выяснить причину ее «отсутствия».
- в) Попросить учащуюся подойти к вам после занятия и все выяснить.
- г) Расспросить однокурсников или коллег – не знает ли кто, что случилось?

Практическое задание №19

Молодой преподаватель замечает, что одна из учащихся старших курсов с ним заигрывает: строит глазки, кокетничает, задает провокационные вопросы. Что делать?

- а) Если у преподавателя есть семья, ребята должны об этом знать, а если нет – на всякий случай придумать себе невесту.
- б) Однажды при всех осадить девушку, чтобы желание кокетничать пропало.
- в) При случае небрежно бросить: «Катя, не приставай, надоело уже!».
- г) Попытаться сделать вид, что тоже обратили внимание на девушку, если это будет стимулировать ее к учебе.

Практическое задание №20

Новый преподаватель обратился к ребятам: «Господа учащиеся!» Ребята зашумели. Преподаватель в замешательстве. Что ему делать?

- а) Успокоить ребят и спросить: «А как бы вы хотели, чтобы я вас называл?»
- б) Выйти из аудитории и подождать, пока ребята успокоятся. А затем зайти твердо повторить: «Господа учащиеся!».
- в) Сказать с улыбкой: «друзья мои, чему вы удивились? Вы же взрослые, достойные люди».
- г) Спокойно пояснить: «Пусть мое обращение вас не смущает, вы и в самом деле господа – хозяева будущей жизни».

Практическое задание №21

В группе учится учащийся с редким необычным именем или смешной неблагозвучной фамилией. Вызов такого учащего к доске всегда сопровождается смешками, комментариями. Как вести себя преподавателю?

- а) Если необычное имя вызывать учащегося по фамилии, если фамилия – по имени, лишний раз не провоцируя одногруппников.
- б) Поговорить с ребятами об именах и убедить в престижности редких и необычных имен.
- в) Поговорить с ребятами о значении имен, особенно тех, которые есть в группе.
- г) Придумать уменьшительно ласкательный вариант необычного имени и почаще им пользоваться, чтобы приучить ребят по-доброму воспринимать «неудобное» имя.

Практическое задание №22

Просматривая журнал, преподаватель замечает, что у нескольких учащихся появились положительные отметки, поставленные явно не ее рукой. Что предпринять?

- а) Эти отметки нужно спокойно и без объяснений аннулировать.
- б) Сначала спросить старосту и ответственного за журнал – как они это объяснят?
- в) Сообщить об инциденте куратору группы и попросить его разобраться.
- г) Поговорить с «владельцами» новых отметок – как они это объяснят?

Практическое задание №23

Ниже приводятся примеры волевых действий. Проанализируйте их, назовите мотивы, побуждающие учащихся к этим действиям, и укажите, какие волевого действия проявились в этих случаях.

1. Учащийся Л. – член редколлегии стенной газеты. Его предупредили, что сегодня в 5 часов вечера он должен вместе с другими ребятами готовить очередной номер газеты. Его товарищ Б. предложил ему участвовать в групповой лыжной вылазке, которая состоится тоже в 5 часов. Л. долго колебался: идти ему на заседание редколлегии или покататься на лыжах. Верх взяло первое соображение.

2. В компании подростков самый старший закурил и стал предлагать сигареты другим. Некоторые, хотя и колебались, взяли сигарету. Тем, кто отказывался, старший говорил: «Боишься! Какой же ты мужчина!». Под влиянием насмешек и оказываемого на них давления эти ребята тоже засомневались. Но вот один из них возразил: «Причем тут боязнь?» Наступление прекратилось, а с ним исчезли и сомнения: брать или не брать сигарету.

Практическое задание №24

Существуют разные точки зрения на соотношение биологического и социального в структуре личности. Какую из указанных точек зрения следует считать правильной?

а) Личность формируется обществом; биологические же особенности человека не оказывают на этот процесс существенного влияния.

б) Личность определяется биологическими, наследственными факторами; никакое общество не может изменить то, что заложено в человеке природой.

в) Личность есть феномен общественного развития человека; сложный процесс развития и формирования личности обусловлен единством биологического и социального. В этом процессе биологические факторы выступают как природные предпосылки, а социальные – как движущая сила психического развития человека в формировании его личности.

Практическое задание №25

Определите мотивы, которые побуждают трудиться каждого из строителей.

Существует древняя поучительная притча о тачке.

Трое, напрягаясь изо всех сил, везут тяжелые тачки с камнями. Прохожий задает каждому из них один и тот же вопрос:

– Что ты делаешь?

Первый сказал: «Вот везу эту проклятую тачку». Второй сказал: «Зарабатываю себе на хлеб». Третий же произнес: «Строю город».

Практическое задание №26

Можно ли на основе факта, указанного ниже, судить о климате в бригадах? Если да, то, как бы вы охарактеризовали социально-психологический климат этих бригад?

Начальника цеха попросили дать сравнительную характеристику двух бригад. Задача оказалась для него трудной. У первой были лучше успехи, а в остальном бригады вроде бы ничем не отличались. Начальник, однако, обратил внимание на незначительное, казалось бы, деталь: очень по-разному уходили с работы эти бригады. Первая – шумно, с шутками, отдельными группами. Члены второй бригады собирались торопливо, уходили по одиночке.

ОП.03 Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.03 Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3, 4 семестры		
Задания для стартовой диагностики	Экспресс-опрос	ОК 01 – ОК 09
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Тематика устных и письменных опросов	Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5

Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 05 ПК 2.1 – ПК 2.4
Контрольные занятия (круглый стол, разработка конспекта и проведение фрагмента урока, проектирование и презентация программы коррекционно-педагогической работы)	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
Промежуточная аттестация: 4 семестр		
Теоретические вопросы	Оценка результатов тестирования	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
Контрольная работа	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Экспресс-опрос на занятии

1. Понятие инклюзивного образования.
2. Необходимые условия для успешного осуществления процесса инклюзии.
3. Идеи, методы и принципы инклюзивного обучения.
4. Основные нормативные правовые акты, регламентирующие инклюзивное образование.
5. Специальные условия для получения образования обучающимися с ОВЗ.

Тематика устного / письменного опроса

Раздел 1. Теоретико-методологические и концептуальные основы инклюзивного образования

Вопросы

1. Философские, культурологические и социально-психологические основы инклюзивного образования.
2. Концепции и принципы инклюзивного образования, теории обучения и воспитания, своеобразие методов обучения и воспитания детей с ОВЗ и особыми образовательными потребностями.
3. Виды и формы инклюзивного образования.
4. Внешние и внутренние условия процесса инклюзии.

Раздел 2. Теория и практика инклюзивного обучения лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями

Вопросы

1. Понятие инклюзии, ее задачи и цели.
2. Трудности и условия развития инклюзивного образования.
3. Преимущества интеграционной системы для личностного и когнитивного развития как детей с ограниченными возможностями, так и детей без подобных ограничений.
4. Актуальность внедрения инклюзивного образования в педагогическую практику.

Раздел 3. Психолого-педагогические и организационные условия инклюзивного образования

Вопросы:

1. Психолого-педагогические условия инклюзивного образования.
2. Организационные условия инклюзивного образования.

3. Понятие и сущность дифференцированного образования.
4. Сравнительная характеристика инклюзивного и дифференцированного образования.

Раздел 4. Особенности инклюзивного образования школьников с различными нарушениями в развитии

Вопросы:

1. Особенности инклюзивного образования школьников с нарушениями речи.
2. Специфика инклюзивного образования школьников с нарушениями слуха и зрения.
3. Особенности инклюзивного образования школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата, эмоционально-волевой сферы и поведения, а также со сложными нарушениями в развитии.
4. Рекомендации по комплектованию инклюзивных групп и классов, в зависимости от вида и степени тяжести нарушения в развитии.

Раздел 5. Диагностическая деятельность в инклюзивном образовании

Вопросы:

1. Понятие диагностики, ее значение.
2. Система психолого-медико-педагогического выявления, отбора детей с ОВЗ и особыми образовательными потребностями.
3. Диагностическая деятельность педагогов в процессе инклюзивного образования.
4. Методы и приемы диагностики нарушений психофизического развития.
5. Понятие консилиума.
6. Особенности деятельности психолого-медико-педагогического консилиума общеобразовательной организации (структура, задачи, содержание).

Раздел 6. Виды адаптированных программ для школьников с нарушениями в развитии

Вопросы:

1. Специфика адаптированной программы для школьников с нарушениями речи (цели, задачи, разделы и т.д.), с нарушениями слуха (цели, задачи, разделы и т.д.), с нарушениями зрения (цели, задачи, разделы и т.д.), с нарушениями опорно-двигательного аппарата (цели, задачи, разделы и т.д.), с нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения (цели, задачи, разделы и т.д.).
2. Понятие «обучаемость». Характеристика контингента школьников с «пониженной обучаемостью».
3. Условия благоприятного психического развития школьников с пониженной обучаемостью.

Раздел 7. Проектирование индивидуальных образовательных программ для обучающихся с ОВЗ и особыми образовательными потребностями

Вопросы:

1. Понятие индивидуальной образовательной программы.
2. Понятие индивидуального образовательного маршрута.
3. Необходимость проектирования индивидуальных образовательных программ для каждого индивидуального случая.
4. Структура индивидуальной образовательной программы.

Раздел 8. Организация и содержание комплексного взаимодействия субъектов инклюзивного образования

Вопросы:

1. Субъекты инклюзивного образования (дети с ОВЗ, нормально развивающиеся дети, родители детей в норме и патологии, специалисты образовательного процесса и т.п.).
2. Специфика организации и содержания комплексного взаимодействия каждого из субъектов инклюзивного образования.

Тестовые задания

Раздел 1. Теоретико-методологические и концептуальные основы инклюзивного образования

Автор, который ввел в теорию и политику современного образования понятие инклюзии:

- а) Д. Мерсер;
- б) М. Уилл;**
- в) И. Дено;
- г) У. Бронфенбреннер.

Модель обучения детей, которой соответствует данное положение: ребенок с особенностями развития — человек развивающийся, способный осваивать различные виды деятельности:

а) модель нормализации;

б) модель включения;

в) медицинская модель.

Согласно Российскому законодательству Инклюзивное образование это:

а) обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

б) предоставление ребенку с ОВЗ прав и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, в том числе образовании, наравне и вместе с остальными членами общества в условиях, компенсирующих ему отклонения в развитии;

в) специальные образовательные программы и методы обучения, учебники, учебные пособия, дидактические и наглядные материалы, технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования (включая специальные), средства коммуникации.

В какой стране впервые появилось понятие "нормализация" (интеграция):

а) в Норвегии;

б) в Италии;

в) в США.

Как называются дети, для обучения которых необходимо создавать особые условия, в Российском законодательстве?

а) дети с ограниченными возможностями здоровья;

б) дети с отклонениями в развитии;

в) дети с особыми образовательными потребностями;

Образовательная интеграция для учащихся с нормативным развитием предусматривает:

а) расположение в классе за одной партой с ребенком с ОВЗ;

б) свободу выбора обучения в обычном или инклюзивном классе;

в) обязанность помогать в обучении детям с ограниченными возможностями.

В какой период были определены общие подходы к основным понятиям "инвалид", "интеграция":

а) 40-50-х годах;

б) 60-70-х годах;

в) 70-80-х годах.

Согласно позиции А.Ю. Шеманова, сколько выделяются основных моделей включения детей с ОВЗ в образовательный процесс?

а) 5;

б) 4;

в) 3;

г) 2.

Совместное обучение и воспитание детей, имеющих ОВЗ, с их нормально развивающимися сверстниками подразумевает:

а) инклюзия;

б) интеракция;

в) индивидуализация.

Инклюзия представляет собой:

а) форму сотрудничества;

б) частный случай интеграции;

в) стиль поведения.

Различают два вида интеграции:

а) внутреннюю и внешнюю;

б) пассивную и творческую;

в) образовательную и социальную.

Инклюзия, то есть "включённое образование", предусматривающее включение ребёнка с ОВЗ в одну образовательную среду с нормально развивающимися сверстниками — это:

а) групповая интеграция;

б) образовательная интеграция;

в) коммуникация.

Социальная интеграция должна быть обеспечена:

а) всем без исключения детям с нарушениями в развитии;

б) только детям с нарушениями развития в младшем школьном возрасте;

в) детям, обучающимся только в специальных учреждениях.

Впервые теоретическое обоснование интегрированного обучения было в трудах отечественного учёного:

а) А.Н. Леонтьева;

б) С.Л. Рубинштейна,

в) Л.С. Выготского.

В России первый экспериментальный опыт совместного обучения детей и нарушенным развитием появляется в:

а) 60-ые гг. XX в.;

б) 70-ые гг. XX в.;

в) 90-ые гг. XX в.

В соответствии с принципами отечественной концепции интегрированного обучения можно утверждать, что инклюзивное образование наиболее приемлемо для:

а) детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;

б) детей с нарушением интеллекта;

в) детей с ОВЗ, с которыми была рано начата коррекционно-педагогическая работа.

Подход предполагающий, что ученики-инвалиды общаются со сверстниками на праздниках, в различных досуговых программах, называется:

а) расширение доступа к образованию;

б) интеграция;

в) мэйнстриминг.

Дайте наиболее полное определение понятия "инклюзивный подход":

а) понимание различных образовательных потребностей детей и предоставление услуг в соответствии с этими потребностями через более полное участие в образовательном процессе, привлечение общественности и устранение дискриминации в образовании.

б) понимание различных образовательных потребностей детей;

в) предоставление услуг в соответствии с особыми потребностями;

г) участие детей в общеобразовательном процессе;

д) привлечение общественности и устранение дискриминации в образовании.

Что означает термин "инклюзия" в переводе с английского языка:

а) включенность;

б) дети с ОВ;

в) психологическая помощь детям с ОВ;

г) реабилитация;

д) адаптация.

Инклюзивное образование — это

а) процесс развития детей с особыми образовательными потребностями;

б) обеспечение равного доступа к образованию для всех, в том числе для детей с особыми потребностями и индивидуальными возможностями;

в) описание процесса достижения планируемых образовательных результатов.

Чем вызвано развитие процесса инклюзии в обществе?

а) необходимостью развития системы образования;

б) необходимостью создания новых инновационных технологий;

в) необходимостью обеспечения доступности образования для всех категорий детей.

Обучающимся с ОВЗ признается лицо:

а) на основании заключения МСЭ;

б) на основании рекомендаций педсовета;

в) на основании заключения ПМПК.

Двусторонний процесс, который предусматривает совместные усилия как со стороны ребенка, так и со стороны среды, в которую он входит

а) реабилитация;

б) инклюзия;

в) интеграция;

г) абилитация.

Коррекция – это...

а) целенаправленный процесс передачи и усвоения ЗУН;

- б) замещение или перестройка нарушенных или недоразвитых функций организма;
в) это система педагогических мер, направленных на исправление или ослабление недостатков психофизического развития детей;

Основными формами коррекционно-развивающего обучения являются:

- а) индивидуальные занятия;
б) групповые занятия;
в) фронтальные занятия;
г) подгрупповые занятия.

Первые попытки обучения детей с легкими формами отсталости в специальных учебных заведениях предпринял...

- а) Ф.Пластер;
б) Э.Крепелин;
в) И.Песталоцци;

Пять периодов развития отношения к лицам с ОВЗ были выделены:

- а) Н.Н. Малофеевым;
б) Г.И. Чиркиной;
в) Э.Крепелиным;
г) И.Песталоцци.

Данный подход в образовании детей с ОВЗ, предполагает понимание различных образовательных потребностей детей и предоставление услуг в соответствии с этими потребностями через более полное участие в образовательном процессе:

- а) интегрированный;
б) инклюзивный;
в) дифференцированный;
г) все ответы не верны.

Формы интеграции:

- а) интернальная;
б) экстернальная;
в) интегральная;

Какой из следующих принципов не относится к принципам отечественной концепции (инклюзивного) обучения:

- а) интеграция через раннюю коррекцию;
б) интеграция через обязательную коррекционную помощь каждому интегрированному ребёнку;
в) интеграция через обоснованный отбор детей для интегрированного обучения;
г) диагностическая информация должна быть представлена наглядно, в виде графиков, рисунков.

Первой страной в сфере внедрения в педагогическую практику интегрированного (инклюзивного) образования стала:

- а) Великобритания,
б) Россия,
в) Франция.

Раздел 2. Теория и практика инклюзивного обучения лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями

1. Одним из принципов специальной коррекционно-педагогической деятельности является...

- а) принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач;
б) принцип гуманистической направленности пед. процесса;
в) сознательности и активности личности в целостном педагогическом процессе;
г) все ответы не верны.

2. Дидактический материал, используемый в коррекционно-образовательном процессе бывает:

- а) предметным;
б) изобразительным;
в) словесным;

3. Специальное образование лиц с особыми образовательными потребностями как социокультурный, педагогический феномен, является:

- а) субъектом специальной педагогики;

- б) предметом специальной педагогики;
в) объектом специальной педагогики;
 г) целью специальной педагогики.
 4. Соотнесите понятия с определениями:

Понятие	Определение
принципы обучения	общие руководящие идеи, исходные нормативные требования к организации учебного процесса, которые учитываются во всех его компонентах
технология обучения	способ реализации содержания обучения, предусмотренного учебными программами, включающий в себя систему форм, методов и средств обучения, благодаря которому обеспечивается наиболее эффективное достижение целей
метод обучения	упорядоченный комплекс дидактических приемов и средств, посредством которых реализуются цели обучения и воспитания
прием обучения	элемент метода, его составная часть, разовое действие, отдельный шаг в реализации метода или модификация метода в том случае, когда метод небольшой по объему или простой по структуре

5. Из какого документа следующая цитата «ребенок, ввиду его физической и умственной незрелости, нуждается в специальной охране и заботе, включая надлежащую правовую защиту, как до, так и после рождения»?

а) Декларация прав ребенка

б) Всеобщая декларация прав человека

в) Конвенция о правах ребенка

6. Международный договор, соглашение по какому-либо специальному вопросу – это:

а) Декларация

б) Конвенция

в) Пакт

7. Право на образование ребенка-инвалида может быть ограничено:

а) органами образования

б) органами здравоохранения

в) психолого-медико-педагогической комиссией

г) никем

8. Каким Законом государство признает детство важным этапом жизни человека и исходит из принципов приоритетности подготовки детей к полноценной жизни в обществе, развития у них общественно значимой и творческой активности, воспитания у них высоких нравственных качеств, патриотизма и гражданственности:

а) Закон РФ «Об образовании»

б) Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка РФ»

в) Закон РФ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

9. Воспитание и обучение детей-инвалидов на дому может быть организовано для детей в возрасте от:

а) 7 - 18

б) 3 - 18

в) 1 – 18

10. Конституционная обязанность по обеспечению получения детьми ... образования возлагается на родителей или лиц их заменяющих:

а) начального общего

б) основного общего

в) среднего общего

11. Система специального образования и службы социальной помощи руководствуются такими документами, как

а) «Кодекс семьи» РФ, закон РФ «О социальной защите инвалидов».

б) Закон «О защите детей», Семейный кодекс РФ, «Закон об образовании инвалидов».

в) Закон РФ «О социальной защите инвалидов», Семейный кодекс РФ, Закон «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)».

г) Закон РФ «О социальной защите инвалидов», Семейный кодекс Российской Федерации, Закон РФ «Об образовании», Закон «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)».

12. Построение между образовательными учреждениями разных уровней, типов и в взаимодействия, при котором обеспечивается выбор и предсказуемость индивидуального образовательного маршрута ребенка с ограниченными возможностями здоровья, строится взаимодополняемая система психолого-педагогического сопровождения образования ребенка и его семьи, называется:

- а) **инклюзивная образовательная вертикаль,**
- б) инклюзивная образовательная горизонталь,
- в) инклюзивная образовательная параллель.

13. На второй ступени инклюзивной вертикали воспитание и социализация ребенка с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках:

- а) общеобразовательной средней школы,
- б) **дошкольных учреждений,**
- в) семьи.

14. Завершающим уровнем инклюзивной вертикали становится этап:

а) **профориентации выпускников школ с ограниченными возможностями здоровья в сфере возникновения профессиональных интересов и выборов,**

б) сопровождения комплексными психолого-педагогической диагностикой и коррекционной помощи для адаптации в среде здоровых сверстников,

в) ранней интеграции детей с нарушениями в развитии в детские дошкольные учреждения.

15. Создание системы полисубъектного взаимодействия предполагает создание:

- а) инклюзивной горизонтальной,
- б) **инклюзивной вертикали.**

16. Начальным уровнем инклюзивной вертикали становится период:

- а) юности,
- б) **раннего детства,**
- в) младшего школьного возраста.

17. Непрерывная вертикаль инклюзивного образования реализуется при соблюдении условий: ребенок, попавший в интегративную среду в раннем возрасте, не должен быть лишён общества обычных сверстников ни на каком этапе своего взросления. Выберите название условия:

- а) **комплексность непрерывности,**
- б) **шаговой доступности,**
- в) **единства, целей.**

18. Определите, о каком условии непрерывной вертикали инклюзивного образования идет речь: все инклюзивные учреждения должны быть открыты к сотрудничеству и обмену опытом, как внутри своей вертикали, так и по видовому многообразию; информация о развитии ребенка на каждой ступени образовательной вертикали будет фиксироваться в его индивидуальной карте («карта развития»).

- а) **преемственности,**
- б) профессиональной компетентности,
- в) шаговой доступности.

19. В зависимости от этапа обучения допускается:

- а) **диагностическое и срезное использование оценки**
- б) только диагностическое использование оценки
- в) только срезное использование оценки

20. Отметьте способы оценки достижений и знаний учащихся:

а) **использовать индивидуальную шкалу оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями;**

б) **ежедневно оценивать с целью выведения четвертной отметки;**

в) **оценивать работу учащегося, который плохо справляется с тестовыми заданиями, на уроке;**

г) невозможность переделать задание, с которым ученик не справился

21. Основной установкой учителя, реализующего инклюзивную практику, является:

а) **каждый ребенок способен учиться при создании тех или иных специальных условий;**

б) некоторые дети не способны к обучению;

в) дети с ОВЗ должны учиться в специализированных школах.

22. Каким документом должно регулироваться образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уровне начального общего образования?

- а) **ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ;**
- б) Специальными требованиями, включаемыми в ФГОС НОО;
- в) ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Раздел 3. Психолого-педагогические и организационные условия инклюзивного образования

1. Что является основным критерием эффективного психолого-педагогического сопровождения ребенка с ОВЗ:

- а) полноценное освоение образовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС;
- б) **освоение адаптированной основной образовательной программы и социально-психологическая адаптация ребенка;**
- в) полное удовлетворение запросов родителей.

2. К средовым условиям обеспечения психолого-педагогического сопровождения относятся:

- а) образовательная программа, по которой обучается ребенок с ОВЗ;
- б) программы коррекционной работы специалистов сопровождения;
- в) **дополнительное оборудование в классе (группе), помогающее осваивать образовательную программу.**

3. Основным методом психологического воздействия на ребенка с особыми потребностями в инклюзивном классе является:

- а) **психокоррекция;**
- б) интервенция;
- в) психопрофилактика;
- г) убеждение.

4. Система специальных и общепедагогических мер, направленных на ослабление или преодоление недостатков психофизического развития определяется как...

- а) компенсация;
- б) **коррекция;**
- в) адаптация;
- г) реабилитация.

5. В каком виде реабилитации нуждается ребенок для восстановления утраченных учебных умений, познавательных навыков?

- а) медицинской;
- б) психологической;
- в) **педагогической;**

6. В чем заключается основная цель психолого-педагогического сопровождения ребенка с ОВЗ в инклюзивном образовании?

- А. **поддержка развития ребенка с ОВЗ в образовательной среде+**
- В. обеспечение соматического благополучия ребенка;
- С. оказание психологической помощи семье ребенка

Раздел 4. Особенности инклюзивного образования школьников с различными нарушениями в развитии

1. Как называется наука о воспитании и обучении лиц с нарушениями зрения?

- а) **тифлопедагогика**
- б) нейросенсорика
- в) гидроцефалия
- г) сурдопедагогика

2. Основными спецкатегориями специальной педагогики не является:

- а) воспитание аномальных детей
- б) обучение аномальных детей
- в) социальная адаптация
- г) **внушение**

3. Система коррекционно-развивающего обучения задержки психического развития:

- а) **стремится максимально - полностью или частично - преодолеть отставание ребенка;**
 - б) не занимается преодолением отставания в развитии, а только профилактикой правонарушений.
4. Коррекционно-воспитательная работа с детьми, имеющими ЗПР:

а) направлена только на развитие мышления и памяти;

б) направлена не только на исправление отдельных недостатков познавательной сферы, но и на формирование богатой и достойной личности ребенка.

5. Система коррекционно-образовательных учреждений для слепых и слабовидящих по возрасту включает

а) дошкольные учреждения

б) специальные профессиональные учреждения

в) школы восстановления трудоспособности слепых

г) учебно-производственные предприятия

6. Основными задачами современной тифлопедагогики являются:

а) психолого-педагогическое и клиническое изучение лиц с глубокими нарушениями зрения;

б) коррекция и восстановление нарушенных и недоразвитых функций при слепоте и слабовидении;

в) изучение условий формирования и всестороннего развития личности вне спецучреждения.

7. К экзогенным факторам, приводящим к нарушениям психофизического развития относят:

а) наследственные заболевания;

б) инфекционные болезни;

в) генетические отклонения;

г) родовые травмы.

8. Нарушение индивидуального развития – это:

а) дефективность;

б) дизонтогенез;

в) органический дефект;

г) депривация.

9. Компенсация-это:

а) восполнение утраченных функций;

б) замещение поврежденных органов;

в) восполнение и замещение функций, недоразвитых, нарушенных или утраченных вследствие дефекта развития;

г) отсутствие функциональной деятельности организма.

10. В учреждениях при включении в образовательный процесс детей с нарушениями зрения необходимо приобрести следующее оборудование:

а) FM-системы для индивидуальной и групповой работы;

б) лупы,

в) кресло-коляска, трость, опоры, подъемники, специальная парта (стол) с выемкой и регулируемой высотой, специальный стул на колесах и высокой спинкой;

г) выделенные столы в помещениях общего пользования, к которым можно свободно подъехать на коляске.

11. Слабовидящим характерны затруднения в:

а) формировании представлений о форме, величине, пространственном местоположении предметов;

б) овладении пространственными представлениями, в процессе микро- и макроориентировки, в словесном обозначении пространственных отношений;

в) темпе зрительного анализа;

г) возможности дистантного восприятия и развития обзорных возможностей.

12. Рекомендации по обучению детей с нарушениями слуха:

а) расположение лицом к ребенку при объяснении материала

б) подбор специальной иллюстративной наглядности

в) речь должна быть замедленная, спокойная, с естественной артикуляцией, желательно простыми предложениями

г) необходимы занятия с тифлопедагогом

13. Для детей с задержкой психического развития характерны...

1. задержка речевого развития и нарушение коммуникативной функции речи

2. двигательные расстройства

3. предельное «экстремальное» одиночество и стереотипность в поведении

4. незрелость эмоционально-волевой сферы и недоразвитие познавательной деятельности+

14. К причинам, вызывающим нарушения слуха не относятся...

1. вредности, действующие на плод во время беременности матери
2. наследственные факторы
- 3. социально-психологические факторы**
4. механические травмы
15. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению, в целях доступности получения дополнительного образования организации, осуществляющие образовательную деятельность, обеспечивают:

- 1. обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы)**
- 2. присутствие ассистента, оказывающего учащемуся необходимую помощь**
- 3. размещение в доступных для учащихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий**
- 4. адаптацию официальных сайтов организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG)**
5. обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации
6. локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м

Раздел 5. Диагностическая деятельность в инклюзивном образовании

1. На ПМПк, после проведения комплексной диагностики и выявления необходимости в создании для ребенка с ОВЗ специальных образовательных условий, прописываются:

- а) рекомендации по специальным условиям образования;**
 - б) направление в образовательное учреждение;
 - в) образовательный маршрут.
2. Одним из основных условий эффективной деятельности ПМПк по психолого-педагогическому сопровождению ребенка с ОВЗ является:
- а) реализация междисциплинарного подхода к совместной деятельности команды специалистов образовательной организации;**
 - б) большой практический опыт каждого из специалистов команды сопровождения;
 - в) умение быстро квалифицировать состояние ребенка каждым из специалистов.
3. Решение консилиума о характере и особенностях реализации адаптированной основной образовательной программы, специальных образовательных условий ее реализации для семьи ребенка с ОВЗ является:

- а) рекомендательным;**
 - б) полностью обязательным к исполнению;
 - в) частично обязательным.
4. К основным задачам психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПк) относят:
- а) лечение заболеваний ребенка;**
 - б) реабилитацию детей с отклонениями в поведении;**
 - в) диагностико-консультативную деятельность;**
5. Совещание квалифицированных специалистов одной или разных специальностей для уточнения диагноза, назначения оптимальных средств медико-социального и психолого-педагогического воздействия и определения прогностических возможностей это:
- а) диагностика
 - б) комиссия
 - в) консилиум**
 - г) планерка
6. При возникновении противоречивых мнений по поводу результатов диагностики принимаются решения ...
- а). на основании медицинского диагноза
 - б). компромиссные в пользу ребенка**
 - в). на основании заключения учителя-дефектолога

Раздел 6. Виды адаптированных программ для школьников с нарушениями в развитии

1. Какие образовательные программы, необходимы для реализации инклюзивного образовательного процесса:

1) коррекционная образовательная программа как составная часть общеобразовательной программы,

2) адаптированная основная общеобразовательная программа,

3) адаптированная образовательная программа,

4) дополнительная образовательная программа,

5) дополнительная профессиональная программа

2. На какой основе осуществляется определение варианта адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья?

1) рекомендации ПМПК, сформулированные по результатам комплексного обследования ребенка, в случае наличия у обучающегося инвалидности – с учетом ИПР и мнения родителей (законных представителей)

2) желания самого ребенка

3) письменного заявления родителей (или других законных представителей ребенка)

3. Структура адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования может включать:

1) два учебных плана;

2) несколько учебных планов

3) один учебный план;

4. Стандарт устанавливает сроки освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

А. 9-13 лет

В. 9-12 лет

С. 9-14 лет

5. Основанием для перевода обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с одного варианта АООП на другой является:

А. характеристика на ребенка

В. рекомендации ПМПК с учетом мнения родителей (законных преставителей)

С. заявление родителей

6. Вариант 2 адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ориентирован:

А. на максимальное развитие жизненной компетенции обучающихся

В. на пропорционально одинаковое развитие жизненной компетенции и академических навыков обучающихся

С. на развитие преимущественно академических навыков обучающихся

7. Планируемые результаты освоения АООП зависят от:

А. качества обучения

В. от индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся

С. выбора примерной АООП

8. Требования к результатам освоения АООП (вариант 2) представляют собой:

А. перечень компетенций, которыми должен обладать обучающийся

В. описание знаний, умений и навыков, которыми должен обладать обучающийся

С. описание возможных результатов образования данной категории обучающихся

9. Специальная индивидуальная программа развития и индивидуальный учебный план:

А. целиком включают в себя содержание АООП (вариант 2)

В. включают все предметные области и предметы обязательной части, а коррекционные программы – с учетом особых образовательных потребностей ребенка

С. включают только те предметные области, предметы и коррекционные программы, которые соответствуют возможностям и особым образовательным потребностям

10. Оценка достижений планируемых результатов освоения АООП (вариант 2) обучающимися происходит:

А. на основании текущей оценочной деятельности

В. строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося

С. на основании итоговой аттестации

11. Оценка достижений планируемых результатов освоения АООП (вариант 2) обучающимися дается:

А. учителем и родителями

В. экспертной группой, включающей специалистов и родителей

С. учителем и другими специалистами, участвующими в реализации СИПР

12. Рекомендуются предельная наполняемость для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе имеющих тяжелые нарушения речи

1. 6

2. 25

3. 12

13. Рекомендуемое количество учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по адаптированной образовательной программе, разработанной на основе образовательной программы начального общего, основного общего и среднего общего образования в условиях инклюзивного образования

1. не более 6 человек на класс, численностью 20 человек

2. не более 8 человек на класс, численностью 20 человек

3. не более 4 человек на класс, численностью 20 человек

14. Сроки освоения адаптированных основных образовательных программ обучающимися с умственной отсталостью с учетом их особых образовательных потребностей

1. 13 (14) лет

2. 12 (13) лет

3. 10 (11) лет

15. Адаптированная образовательная программа разрабатывается для:

1. отдельного класса, если все дети в нем с нарушениями развития

2. каждого ребенка с ОВЗ, независимо от их числа в классе

3. отдельного класса, в котором учится ребенок с ОВЗ

16. Что не позволяет сделать индивидуальный учебный план?

1. определить содержание и формы психолого-педагогического сопровождения

2. определить особые сроки и способы освоения учебных предметов, включенных в учебный план общеобразовательного учреждения

3. определить особые сроки и способы прохождения процедур промежуточной и итоговой аттестации

17. В структуре материально-технического обеспечения должна быть отражена специфика требований в том числе к:

1. Организации питания и медицинского обслуживания

2. Организации пространственно-временного режима, архитектурным и техническим средствам обучения для каждой категории детей с ограниченными возможностями здоровья

3. Организации внеклассных мероприятий

Практико-ориентированные задания

Раздел 1. Теоретико-методологические и концептуальные основы инклюзивного образования

1. Проанализируйте основные подходы к организации коррекционно-развивающего и компенсирующего обучения.

2. Заполните таблицу «Научные и методологические основы инклюзивного образования»

Раздел 2. Теория и практика инклюзивного обучения лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями

3. Опишите организацию и содержание различных направлений коррекционно-педагогической работы с обучающимися с ОВЗ.

4. Разработайте информационный буклет, содержащий информацию, опровергающую мифы об инклюзивном образовании.

5. Напишите объясняющий текст для научно-популярного блога, в котором кратко объясните механизм компенсации дефектов при нарушениях в развитии.

6. Предложите и обоснуйте систему оценки достижений обучающимися с ОВЗ планируемых результатов.

7. Создайте копилку механизмов оценивания в классах компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов.

8. Составьте аннотированный список технологий и методик стимулирования и поддержки психоэмоционального и социального развития учащихся с ОВЗ в условиях школьного инклюзивного образования.

9. На основе выбранных технологий и методик разработайте проект, направленный на нормализацию психологического климата, обеспечение психологической безопасности, повышение эффективности и коррекцию нарушений общения у детей с ОВЗ, предусмотрев в нем работу со всеми участниками образовательного процесса.

10. Разработайте задание с применением ИКТ-технологий для учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного образования общеобразовательной школы.

11. На основе анализа сайта образовательной организации представьте созданные специальные образовательные условия в одной из школ г. Челябинска или Челябинской области для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Раздел 3. Психолого-педагогические и организационные условия инклюзивного образования

12. Составьте психолого-педагогическую характеристику обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

13. Составьте профиль класса (группы), в котором отразите: состав класса, присутствие детей с особыми образовательными потребностями, характеристику каждого ребенка с ООП с позиций: (потребность в создании специальных условий и адаптации образовательной среды (что, в каком объеме, каким образом следует адаптировать), сформированность основ учебной деятельности, общения (средства и техники), взаимодействия со сверстниками). Для выполнения задания составьте перечень вопросов, которые следует задать педагогу-психологу и учителю дефектологу, родителям/законным представителям ребёнка.

Раздел 4. Особенности инклюзивного образования школьников с различными нарушениями в развитии

14. Разработайте план консультации родителей обучающегося с ОВЗ.

15. Составьте план-конспект индивидуального коррекционно-развивающего часа для детей с интеллектуальными нарушениями и проведите его фрагмент.

16. Составьте план-конспект группового занятия по физической культуре для детей с нарушениями речевого развития и проведите его фрагмент.

17. Составьте перечень необходимых специальных условий для обучения ребенка с нарушениями слуха в общеобразовательной школе (допускается работа по подгруппам).

18. Составьте перечень необходимых специальных условий для обучения ребенка с нарушениями зрения в общеобразовательной школе (допускается работа по подгруппам).

19. Составьте перечень необходимых специальных условий для обучения ребенка с нарушениями речи в общеобразовательной школе (допускается работа по подгруппам).

20. Составьте перечень необходимых специальных условий для обучения ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата в общеобразовательной школе (допускается работа по подгруппам).

21. Разработайте методические рекомендации педагогам по организации процесса обучения детей одной из групп обучающихся с особыми образовательными потребностями.

22. Разработайте рекомендации для учителей общеобразовательных школ по использованию корректной терминологии в отношении проблем инвалидности и людей с нарушениями в развитии.

23. Представьте анализ видео примеров применения специальных методов и приёмов в индивидуальной или групповой работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями.

Раздел 5. Диагностическая деятельность в инклюзивном образовании

24. Составьте пакет документов для открытия психолого-педагогической комиссии на базе школьной образовательной организации.

Раздел 6. Виды адаптированных программ для школьников с нарушениями в развитии

25. Составьте адаптированную образовательную программу по физической культуре для детей с определенным видом нарушений развития.

26. Составьте адаптированную основную образовательную программу для обучающегося 5-го класса с нарушениями зрения с обычным интеллектуальным развитием.

27. Составьте адаптированную основную образовательную программу для обучающегося 7-го класса с легкой степенью умственной отсталости (инклюзивный класс).

28. Создайте проект учебных материалов (заданий, презентаций и др.), адаптированных для работы с детьми с особыми образовательными потребностями.

Раздел 7. Проектирование индивидуальных образовательных программ для обучающихся с ОВЗ и особыми образовательными потребностями

29. Разработайте индивидуальный образовательный маршрут ученика с ОВЗ в условиях реализации ФГОС (на примере отдельной ситуации).

30. Приведите пример планирования работы по организации коррекционной поддержки, социального и психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ школьного возраста.

31. Составьте план индивидуальной психологической коррекционно-развивающей работы с ребенком с определенным видом нарушений развития. Проанализируйте его с помощью SWOT-анализа.

32. Подготовьте примерную программу психолого-педагогического сопровождения ребенка с отклонениями в развитии.

33. Подготовьте примерный индивидуальный образовательный маршрут для ребенка с особыми образовательными потребностями.

34. Проанализируйте программы экспериментальной деятельности учреждений по организации инклюзивной образовательной среды.

35. Разработайте фрагмент индивидуальной образовательной программы обучающегося с особыми образовательными потребностями, отражающий работу педагога по предмету Вашего профиля профессиональной подготовки.

Раздел 8. Организация и содержание комплексного взаимодействия субъектов инклюзивного образования

36. Составьте вопросы для интервью с различными представителями системы образования, здравоохранения, целью которого является изучение факторы, способствующие или препятствующие становлению инклюзивной практики.

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты)

Раздел 1. Теоретико-методологические и концептуальные основы инклюзивного образования

1. Интеграция. Плюсы и минусы интегрированного процесса.
2. Гуманизм и его влияние на философию специальной педагогики.
3. Философские и педагогические концепции, базирующиеся на понимании инвалидности как социального феномена.
4. Концептуальные положения гуманистической педагогики о социальной ценности личности.
5. Концепция о необходимости творческого подхода при работе с детьми, имеющими особые образовательные потребности.
6. Концепция интегрированного и инклюзивного образования Тони Бута.
7. Концепция интегрированного и инклюзивного образования в исследованиях отечественных ученых.

Раздел 2. Теория и практика инклюзивного обучения лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями

8. Инклюзия: история вопроса.
9. Трудности и условия развития инклюзивного образования.
10. Требования к личности педагога инклюзивного образования.
11. Становление инклюзивного образования за рубежом.
12. Современный период обучения детей с ОВЗ в России.

Раздел 3. Психолого-педагогические и организационные условия инклюзивного образования

13. Организационные условия, обеспечивающие обучение детей с ОВЗ в инклюзивном образовании.
14. Психологические условия, обеспечивающие обучение детей с ОВЗ в инклюзивном образовании.
15. Понятие и сущность дифференцированного образования.

Раздел 4. Особенности инклюзивного образования школьников с различными нарушениями в развитии

16. Условия инклюзивного образования для детей с нарушениями речи.
17. Условия инклюзивного образования для детей с нарушениями слуха.
18. Условия инклюзивного образования для детей с нарушениями зрения.
19. Условия инклюзивного образования для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Раздел 5. Диагностическая деятельность в инклюзивном образовании

20. Понятие диагностики и ее значение.
21. Методы и приемы диагностики нарушений психофизического развития.

Раздел 8. Организация и содержание комплексного взаимодействия субъектов инклюзивного образования

22. Проблемы межличностного взаимодействия субъектов образовательной интеграции.

23. Дети с ОВЗ и нормально развивающиеся дети как субъекты инклюзивного образования.
24. Взаимодействие родителей и педагогов в процессе инклюзивного обучения и воспитания ребенка с ООП.

Темы презентаций

1. Научные основы инклюзивного образования.
2. Этапы развития инклюзивного образования.
3. Условия инклюзивного образования.
4. Структура психолого-медико-педагогического консилиума общеобразовательной организации.
5. Виды коррекционно-развивающих программ для детей с нарушениями в развитии.
6. Структура индивидуальной образовательной программы.
7. Взаимодействие субъектов инклюзивного образования.

Тематика докладов, сообщений

Раздел 1. Теоретико-методологические и концептуальные основы инклюзивного образования

1. Актуальность внедрения инклюзивного образования в педагогическую практику.
2. Социально-психологические основы инклюзивного образования.

Раздел 2. Теория и практика инклюзивного обучения лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями

3. Принципы инклюзивного образования.
4. Специальные средства обучения лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями.

Раздел 3. Психолого-педагогические и организационные условия инклюзивного образования

5. Сравнительная характеристика инклюзивного и дифференцированного образования.
6. Гендерные аспекты инклюзивного образования.

Раздел 4. Особенности инклюзивного образования школьников с различными нарушениями в развитии

7. Инклюзивное обучение детей с нарушениями речи, слуха и зрения.
8. Проблема инклюзивного обучения детей с нарушениями интеллекта.

Раздел 5. Диагностическая деятельность в инклюзивном образовании

9. Диагностическая деятельность педагога инклюзивного образования.
10. Деятельность психолого-медико-педагогической комиссии.

Раздел 6. Виды адаптированных программ для школьников с нарушениями в развитии

11. Взаимосвязь темпа умственного развития и обучаемости ребенка.
12. Структура адаптированной программы.

Реферирование, аннотирование, конспектирование научных статей

Самостоятельная учебная работа №2. Определение психолого-педагогических основ инклюзивного образования по результатам анализа научных статей

1. Баранова Ольга Игоревна Психолого-педагогические условия инклюзивного образования // ИСОМ. 2016. №5-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-inklyuzivnogo-obrazovaniya>.

2. Костенко Ольга Ефимовна, Митрофанова Ольга Геннадьевна Психолого-педагогические проблемы создания инклюзивной образовательной среды // Гуманитарные науки. 2018. №2 (42). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-problemy-sozdaniya-inklyuzivnoy-obrazovatelnoy-sredy>.

3. Лепешев Дмитрий Владимирович, Просандеева Ирина Александровна Психолого-педагогические аспекты формирования инклюзивной культуры в общеобразовательной школе // НИП/S&R. 2021. №3 (7). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-formirovaniya-inklyuzivnoy-kultury-v-obshchobrazovatelnoy-shkole>.

4. Мягкова Виктория Вячеславовна Психолого-педагогические условия развития культуры отношений младших школьников в инклюзивно-образовательном пространстве // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №68-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-razvitiya-kultury-otnosheniy-mladshih-shkolnikov-v-inklyuzivno-obrazovatelnom-prostranstve>.

Самостоятельная учебная работа №4. Определение значения диагностики в образовательном процессе на основе анализа научных статей

5. Гаджиев Г.М., Мирзоева М.М. Психолого-педагогическая диагностика в современном образовании // МНКО. 2016. №4 (59). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-diagnostika-v-sovremennom-obrazovanii>.

6. Дорофеева Я.В. Педагогическая диагностика: понятия, функции, роль и место в современном образовательном процессе // Вестник магистратуры. 2019. №2-1 (89). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-diagnostika-ponyatiya-funktsii-rol-i-mesto-v-sovremennom-obrazovatelnom-protse>.

7. Лапшова Анна Владимировна, Цыплакова Светлана Анатольевна, Пескова Нина Васильевна Психолого-педагогическая диагностика в профессиональной деятельности педагога // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-diagnostika-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagoga>.

8. Челнокова Татьяна Александровна Диагностика и мониторинг в системе инклюзивного образования // Гуманитарные науки. 2022. №1 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-i-monitoring-v-sisteme-inklyuzivnogo-obrazovaniya>.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Круглый стол «Условия реализации инклюзивной практики в образовательной организации»

Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональная квалификация педагогов и специалистов, реализующих инклюзивный подход
2. Организация развивающей среды
3. Организация отношений между участниками образовательного процесса

Контрольное занятие №2. Разработка конспекта и проведение фрагмента урока с использованием специальных приемов обучения школьников с различными нарушениями в развитии

Учебное задание 1

1. Разработайте конспект урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями речи (возрастная группа на выбор).
2. Проведите фрагмент урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями речи (возрастная группа на выбор).
3. Проанализируйте успехи и ошибки проведенного фрагмента урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями речи.

Учебное задание 2

1. Разработайте конспект урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями слуха (возрастная группа на выбор).
2. Проведите фрагмент урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями слуха (возрастная группа на выбор).
3. Проанализируйте успехи и ошибки проведенного фрагмента урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями слуха.

Учебное задание 3

1. Разработайте конспект урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями зрения (возрастная группа на выбор).
2. Проведите фрагмент урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями зрения (возрастная группа на выбор).
3. Проанализируйте успехи и ошибки проведенного фрагмента урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями зрения.

Учебное задание 4

1. Разработайте конспект урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата (возрастная группа на выбор).
2. Проведите фрагмент урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата (возрастная группа на выбор).
3. Проанализируйте успехи и ошибки проведенного фрагмента урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Учебное задание 5

1. Разработайте конспект урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения (возрастная группа на выбор).
2. Проведите фрагмент урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения (возрастная группа на выбор).
3. Проанализируйте успехи и ошибки проведенного фрагмента урока физкультуры с использованием специальных приемов обучения школьников с нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения.

Контрольное занятие №3. Проектирование и презентация программы коррекционно-педагогической работы со школьниками, имеющими нарушения в развитии (групповая работа)

1. Разработайте и представьте перед группой программу коррекционно-педагогической работы со школьниками, имеющими нарушения речи.
2. Разработайте и представьте перед группой программу коррекционно-педагогической работы со школьниками, имеющими нарушения слуха.
3. Разработайте и представьте перед группой программу коррекционно-педагогической работы со школьниками, имеющими нарушения зрения.
4. Разработайте и представьте перед группой программу коррекционно-педагогической работы со школьниками, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.
5. Разработайте и представьте перед группой программу коррекционно-педагогической работы со школьниками, имеющими нарушения эмоциональной сферы и поведения.

Шаблон программы коррекционной работы Пояснительная записка

Актуальность программы _____

Цель программы _____

Задачи программы (указываются в глагольной форме): _____

Принципы реализации программы: _____

Перечень индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий

При реализации АОП реализуются следующие индивидуально ориентированные коррекционные мероприятия:

- использование индивидуальных методов обучения и воспитания;
- проведение коррекционных курсов;
- проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий;
- проведение групповых коррекционно-развивающих занятий;
- проведение консультационной работы с родителями (законными представителями);
- информационно-просветительские мероприятия;
- иные мероприятия (указать, какие).

Содержание индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий

№ п/п	Наименование индивидуально ориентированного коррекционного мероприятия	Цели, задачи мероприятия	Содержание мероприятия

План реализации индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий

№ п/п	Наименование индивидуально ориентированного коррекционного мероприятия	Сроки реализации	Ответственный за реализацию мероприятия

Система комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с ОВЗ в условиях образовательной деятельности:

- психолого-медико-педагогическое обследование обучающихся с целью выявления их особых образовательных потребностей (*описать направления обследования, используемые методы и методики, сроки проведения обследования, условия проведения обследования, способ учета результатов диагностики*);
- мониторинг динамики развития обучающихся (*сформулировать критерии мониторинга, способ и периодичность сбора информации*).

Механизм взаимодействия учителей, специалистов психолого-педагогического профиля и медицинских работников

Цель взаимодействия _____

Направленность работы педагогических и медицинских работников _____

Описание способов взаимодействия при реализации АОП _____

Планируемые результаты работы с обучающимися

В ходе реализации программы коррекционной работы планируется достичь следующих результатов (*описываются результаты программы коррекционной работы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, АОП, индивидуальными особенностями обучающихся (обучающегося) с ОВЗ*).

Корректировка коррекционных мероприятий

Описывается механизм внесения изменений в программу коррекционной работы в соответствии с локальными актами образовательной организации.

Промежуточная аттестация (экзамен)

Примерный перечень заданий для контрольной работы

Тема 1. Инклюзивное обучение детей с ограниченными возможностями здоровья как актуальная проблема специального образования.

Вариант 1.

Задание 1. Понятие инклюзии, ее задачи и цели.

Задание 2. Трудности и условия развития инклюзивного образования.

Вариант 2.

Задание 1. Преимущества интеграционной системы для личностного и когнитивного развития как детей с ограниченными возможностями, так и детей без подобных ограничений.

Задание 2. Актуальность внедрения инклюзивного образования в педагогическую практику.

Тема 2. Научные основы инклюзивного образования.

Вариант 1.

Задание 1. Философские и культурологические основы инклюзивного образования.

Задание 2. Социально-психологические основы инклюзивного образования.

Вариант 2.

Задание 1. Отечественные и зарубежные тенденции инклюзивного образования.

Задание 2. Нормативно-правовые и организационно-педагогические основы инклюзивного образования.

Тема 3. Методологические основы инклюзивного образования.

Вариант 1.

Задание 1. Концепции инклюзивного образования, теории обучения и воспитания, принципы инклюзивного образования, своеобразие методов обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задание 2. Виды инклюзивного образования.

Вариант 2

Задание 1. Формы инклюзивного образования детей.

Задание 2. Внешние и внутренние условия процесса инклюзии.

Тема 4. Психолого-педагогические и организационные условия инклюзивного образования.

Вариант 1.

Задание 1. Психолого-педагогические условия инклюзивного образования.

Задание 2. Организационные условия инклюзивного образования.

Вариант 2

Задание 1. Понятие и сущность дифференцированного образования.

Задание 2. Сравнительная характеристика инклюзивного и дифференцированного образования.

Тема 5. Особенности инклюзивного образования детей с различными нарушениями в развитии.

Вариант 1.

Задание 1. Особенности инклюзивного образования детей с нарушениями речи.

Задание 2. Специфика инклюзивного образования детей с нарушениями слуха и зрения.

Вариант 2

Задание 1. Особенности инклюзивного образования детей с нарушениями ОДА ЭВС и поведения, а также со сложными нарушениями в развитии.

Задание 2. Рекомендации по комплектованию инклюзивных групп и классов, в зависимости от вида и степени тяжести нарушения в развитии.

Тема 6. Диагностическая деятельность в инклюзивном образовании. Психолого-медико-педагогический консилиум общеобразовательного учреждения.

Вариант 1.

Задание 1. Понятие диагностики, ее значение. Система психолого-медико-педагогического выявления, отбора детей с ОВЗ.

Задание 2. Диагностическая деятельность педагогов в процессе инклюзивного образования.

Вариант 2

Задание 1. Понятие консилиума.

Задание 2. Особенности деятельности психолого-медико-педагогического консилиума общеобразовательного учреждения (структура, задачи, содержание).

Тема 7. Виды коррекционно-развивающих программ для детей с нарушениями в развитии.

Вариант 1.

Задание 1. Специфика программы коррекционно-развивающего обучения для детей с нарушениями речи (цели, задачи, разделы и т.д.)

Задание 2. Понятие «обучаемость».

Вариант 2

Задание 1. Специфика программы коррекционно-развивающего обучения для детей с нарушениями слуха (цели, задачи, разделы и т.д.)

Задание 2. Характеристика контингента школьников с «пониженной обучаемостью».

Тема 8. Проектирование индивидуальных образовательных программ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Вариант 1.

Задание 1. Понятие индивидуальной образовательной программы.

Задание 2. Понятие индивидуального образовательного маршрута.

Вариант 2

Задание 1. Необходимость проектирования индивидуальных образовательных программ для каждого индивидуального случая.

Задание 2. Структура индивидуальной образовательной программы.

Тема 9. Организация и содержание комплексного взаимодействия субъектов инклюзивного образования.

Вариант 1.

Задание 1. Субъекты инклюзивного образования (дети с ОВЗ, нормально развивающиеся дети, родители детей в норме и патологии, специалисты образовательного процесса и т.п.).

Задание 2. Специфика организации и содержания комплексного взаимодействия каждого из субъектов инклюзивного образования.

Вариант 2

Задание 1. Психолого-педагогическое сопровождение родителей, имеющих детей с ОВЗ, в условиях инклюзивного образования.

Задание 2. Формирование профессиональных компетенций педагога инклюзивного образования

Примерный перечень вопросов для экзамена

1. Понятие инклюзии, ее задачи и цели.

2. Актуальность внедрения инклюзивного образования в педагогическую практику.
3. Категориальный аппарат инклюзивного образования.
4. Различия понятий «интеграция» и «инклюзия».
5. Философские основы инклюзивного образования.
6. Культурологические основы инклюзивного образования.
7. Социально-психологические основы инклюзивного образования.
8. Концепции инклюзивного образования.
9. Принципы инклюзивного образования, своеобразие методов обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.
10. Виды инклюзивного образования.
11. Формы инклюзивного образования детей.
12. Внешние и внутренние условия процесса инклюзии.
13. Современная нормативно-правовая база инклюзивного образования.
14. Нормы международного гуманитарного права.
15. Основные российские законодательные акты обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.
16. Этапы развития инклюзивного образования в России.
17. Этапы развития инклюзивного образования за рубежом.
18. Специфика развития инклюзивного образования в России.
19. Специфика развития инклюзивного образования за рубежом.
20. Опыт реализации инклюзивного образования в России и за рубежом.
21. Психолого-педагогические условия инклюзивного образования.
22. Организационные условия инклюзивного образования.
23. Понятие и сущность дифференцированного образования.
24. Сравнительная характеристика инклюзивного и дифференцированного образования.
25. Особенности инклюзивного образования детей с нарушениями речи.
26. Специфика инклюзивного образования детей с нарушениями слуха.
27. Специфика инклюзивного образования детей с нарушениями зрения.
28. Особенности инклюзивного образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
29. Возможности инклюзивного образования детей с нарушениями интеллекта.
30. Особенности инклюзивного образования детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения.
31. Особенности инклюзивного образования детей со сложными нарушениями в развитии.
32. Рекомендации по комплектованию инклюзивных групп и классов, в зависимости от вида и степени тяжести нарушения в развитии.
33. Понятие диагностики, ее значение.
34. Система психолого-медико-педагогического выявления, отбора детей с ОВЗ.
35. Диагностическая деятельность педагогов в процессе инклюзивного образования.
36. Методы и приемы диагностики нарушений психофизического развития.
37. Понятие психолого-медико-педагогического консилиума. Особенности деятельности психолого-медико-педагогического консилиума общеобразовательного учреждения (структура, задачи, содержание).
38. Специфика программ коррекционно-развивающего обучения для детей с нарушениями речи.
39. Специфика программ коррекционно-развивающего обучения для детей с нарушениями слуха.
40. Специфика программ коррекционно-развивающего обучения для детей с нарушениями зрения.
41. Специфика коррекционно-развивающего обучения для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
42. Специфика коррекционно-развивающего обучения для детей с нарушениями интеллекта.
43. Специфика коррекционно-развивающего обучения для детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения.
44. Понятие «обучаемость». Характеристика контингента школьников с «пониженной обучаемостью».
45. Условия благоприятного психического развития школьников с пониженной обучаемостью.
46. Понятие индивидуальной образовательной программы, ее структура.
47. Понятие индивидуального образовательного маршрута. Необходимость проектирования индивидуальных образовательных программ для каждого индивидуального случая.
48. Субъекты инклюзивного образования.
49. Дети с ОВЗ и нормально развивающиеся дети как субъекты инклюзивного образования.

50. Взаимодействие родителей и педагогов в процессе инклюзивного обучения и воспитания ребенка с ОВЗ.

51. Взаимодействие педагогов и специалистов в процессе инклюзивного образования.

52. Требования к личности педагога инклюзивного образования.

53. Тьюторство в инклюзивном образовании.

54. Специфика организации и содержания комплексного взаимодействия каждого из субъектов инклюзивного образования.

ОП.04 Русский язык и культура профессиональной коммуникации педагога

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.04 Русский язык и культура профессиональной коммуникации педагога осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 5 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Устный опрос	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
Устный опрос	Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 06, ОК 09
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 06, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 06, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
Контрольные работы (контрольные занятия)	Оценка результатов тестирования Оценка участия в обсуждении Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 06, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
Промежуточная аттестация: 5 семестр		
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
Практические задания	Экспертная оценка выполненных заданий Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 06, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
Защита исследовательской работы	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 06, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Прочитайте тексты. Определите стиль данного текста. Выпишите слова и предложения,

характерные для данного стиля.

А. Невероятное открытие! Житель глухой деревни Эксперименталово изобрел новый препарат, заставляющий куриц нести золотые яйца! Тайна, над которой не одно столетие бились величайшие алхимики мира, наконец, раскрыта нашим соотечественником! Пока от изобретателя никаких комментариев не поступало, он, в данный момент, находится в сильном запое, однако можно однозначно сказать, что открытия таких патриотов, однозначно, стабилизируют экономику нашей страны и укрепят ее позиции на мировой арене как лидера в области добычи золота и производстве золотых изделий на десятки лет вперед.

Б. Акт беспрецедентной жестокости и бесчеловечного отношения к животным проявил житель деревни Эксперименталово, который в своих корыстных целях с особым цинизмом использовал несчастных куриц для создания своего «философского камня». Золото было получено, однако это живодера не остановило, и он, как абсолютно аморальный тип, ушел в глубочайший запой, даже не пытаясь помочь бедным созданиям, ставшим жертвой его вопиющих экспериментов. Сложно сказать, чем чревато такое открытие, однако, учитывая тенденции в поведении «ученого», можно сделать вывод, что он явно замысливает захват власти над миром.

В. Сидорович плохо спал ночью, то и дело, просыпаясь под раскаты грома и сверканье молний. Это была одна из тех ужасных ночей, когда хочется закутаться под одеяло, высунув нос для притока воздуха, и представлять, что ты в шалаше в дикой степи за сотни километров до ближайшего города.

Вдруг откуда ни возьмись Сидоровичу по уху проехала ладонь спавшей рядом жены:

– Спи уже, путешественник хренов, – простила она, сонно причмокивая языком.

Сидорович обиженно отвернулся, надувшись. Он думал о Тайге...

Г. Я, Иванов Иван Иванович, выражаю свои искреннюю благодарность сотрудникам компании ООО «Пример», в частности, Сидорову С.С. и Пупкову В.В. за высокий уровень качества обслуживания и оперативное урегулирование всех спорных моментов прямо на месте и прошу поощрить их в соответствии с условиями коллективного договора ООО «Пример».

Д. Ёо, чувак! Если ты читаешь этот текст, то врубаешься в тему. Энергия, драйв и скорость – вот что определяет мою жизнь. Я люблю экстрим, люблю острые ощущения, люблю, когда адреналин зашкаливает и сносит башку. Я без этого не могу, чувак, и знаю, что ты меня понимаешь. Мне глубоко по-барабану: скейтборд или паркур, ролики или байк, до тех пор, пока мне есть чему бросить вызов. И это круто!

Е. Вы когда-нибудь задумывались о том, что было бы, если бы Земля поменялась местами с Юпитером? Я серьезно! Возникли бы НовыеВасюки на его кольцах? Конечно нет! Они же из газа! Неужели вы хоть на минуту купились на такую откровенную чушь? В жизни не поверю! А если бы луна упала в Тихий Океан, на сколько бы поднялся его уровень? Вы, наверное, думаете, что я – редкий зануда, но, если я не задам эти вопросы, то кто?

2. Выполните задания письменно по вариантам.

Вариант 1

1. Перепишите предложения, устранив допущенные речевые ошибки:

1) Человечный фактор решает всё.

2) У меня нет осенних туфлей.

3) Таким образом, рассмотрев функциональные характеристики структур департамента, предлагается следующее решение.

2. Выпишите слова с Ё.

АФЕРА, МАНЕВРЫ, СВЕКЛА, ОСЕДЛЫЙ, ОДНОВРЕМЕННЫЙ.

3. Выпишите слова, в которых согласный перед Е произносится твердо:

СИНТЕЗ, ДЕКЛАРАЦИЯ, ДЕКАДА, ВЕКСЕЛЬ, БУТЕРБРОД.

4. Поставьте ударение в следующих словах:

КЛАДОВАЯ, НЕФТЕПРОВОД, ВЕРОИСПОВЕДАНИЕ, ХРИСТИАНИН, СВЕКЛА, ДИСПАНСЕР, ЖАЛЮЗИ, НА ПОХОРОНАХ, ЦЫГАН, ОТКУПОРИТЬ, ПО СРЕДАМ, УГЛУБИТЬ, БАЛОВАТЬ, БАЛОВАННЫЙ, ЗАНЯТА, ОПТОВЫЙ, КАМБАЛА, КАТАЛОГ, УПРОЧИТЬ, ЯЗЫКОВАЯ (система).

5. Как различаются по смыслу следующие паронимы? Употребите каждый пароним в контексте (словосочетание, предложение), демонстрируя тем самым разницу в значении:

БОЛОТНЫЙ – БОЛОТИСТЫЙ, ДИПЛОМАТ – ДИПЛОМАНТ, УДАЧНЫЙ – УДАЧЛИВЫЙ, РОСПИСЬ-ПОДПИСЬ, СВОДНЫЙ-СВОДЧАТЫЙ.

6. Как вы понимаете значение следующих заимствованных слов?

АПЕЛЛЯЦИЯ, ВЕТО, ДЕМАГОГИЯ, ДИЛЕММА, ЙЕТИ.

7. *Перепишите предложения, употребив числительные в нужной форме:*

а) Найти сумму 467 и 8643.

б) 10 сложить с 6504.

в) От 5858 отнять 19.

8. *Определите род следующих существительных:*

КОФЕ, МОЗОЛЬ, СУХУМИ, АТС, КАКАДУ, КРУПЬЕ, РАНДЕВУ, ОМОН, СССР, ТАКСИ.

9. *Образуйте форму родительного падежа множественного числа:*

Образец: помидор (ед.ч.) – (чего?) помидоров (мн.ч.).

ТУФЛЯ, СВЕЧА, ЯСЛИ, САПОГ, КОЧЕРГА, ДУПЛО, ВАЛЕНОК, ГРАММ, НОСОК, ДЯДЯ.

10. *Перепишите слова, вставив пропущенные буквы:*

В...СТ...БЮЛЬ ТЕАТРА, ИЖД...ВЕНЕЦ, К...МП...ТЕНТНЫЙ ИНЖ...НЕР,

СУВ...Р...НИТЕТ ГОСУДАРСТВА, О...ОЗИЦИОННАЯ ПАРТИЯ.

Вариант 2

1. *Перепишите предложения, устранив допущенные речевые ошибки:*

1) Совсем недавно я купила очень красивый бра.

2) Внеклассная работа играет положительное значение в развитии детей.

3) Поднимая цены на топливо, это прямо скажется на уровне жизни населения.

2. *Выпишите слова с Ё.*

ОСЕДЛЫЙ, ЗА ИСТЕКШИЙ ПЕРИОД, НАЕМНИК, БЫТИЕ, СТАРЬЕВЩИК.

3. *Выпишите слова, в которых согласный перед Е произносится твердо:*

КОМПЬЮТЕР, ТЕСТ, ПРЕССА, ПРЕССИНГ, ШИНЕЛЬ.

4. *Поставьте ударение в следующих словах:*

АВГУСТОВСКИЙ, АПОКАЛИПСИС, АПОСТРОФ, БАЛОВАТЬ, БЕНЗОПРОВОД, ВЕРБА, ГУСЕНИЦА, ДИОПТРИЯ, ДИСПАНСЕР, ДОСУГ, ЕРЕТИК, ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЕ, ЗАВИДНО, ЗАДОЛГО, ЗАВСЕГДАТАЙ, ЗАКУПОРИТЬ, ИКОНОПИСЬ, КАМБАЛА, КВАРТАЛ, КАУЧУК.

5. *Как различаются по смыслу следующие паронимы? Употребите каждый пароним в контексте (словосочетание, предложение), демонстрируя тем самым разницу в значении:*

НЕВЕЖДА – НЕВЕЖА; ПРЕДОСТАВИТЬ – ПРЕДСТАВИТЬ;

РОСПИСЬ – ПОДПИСЬ; ЛИЧНОСТНЫЙ – ЛИЧНЫЙ,

ИСКУСНЫЙ – ИСКУССТВЕННЫЙ.

6. *Как вы понимаете значение следующих заимствованных слов?*

КАНОН, КОНФОРМИЗМ, ИНСИНУАЦИЯ, ОФШОРНЫЙ, НОНСЕНС.

7. *Перепишите предложения, употребив числительные в нужной форме:*

а) Найти сумму 654 и 986.

б) 54 сложить с 9806.

в) От 5674 отнять 80.

8. *Определите род следующих существительных:*

ШАМПУНЬ, ВУАЛЬ, АЗС, СМИ, АЛИБИ, ШИМПАНЗЕ, АВЕНЮ, ДЕПО, МЕНЮ, ДОМИЩЕ.

9. *Образуйте форму родительного падежа множественного числа:*

Образец: помидор (ед.ч.) – (чего?) помидоров (мн.ч.).

ЯБЛОКО, САПОГ, КИЛОГРАММ, ТУРОК, АРМЯНИН, ДЖИНСЫ, ГОЛЬФЫ, ДЯДЯ, КОММЕНТАРИЙ, НОСОК.

10. *Перепишите слова, вставив пропущенные буквы:*

ТЕ...АСА ДОМА, РА...ЧИТЫВАТЬ, ИНТ...ЛЛ...ГЕНТ, ОБ...ЯНИЕ, ОБ...НЯНИЕ, П...ЛИСАДНИК, ГА...ЕРЕЯ, АНТИКО...ОЗИЙНОЕ ПОКРЫТИЕ.

Тестовые задания

Раздел 1. Культура речи. Нормы русского литературного языка

1. Понятие языковой нормы характерно для

+ а) литературного языка,

б) жаргона,

в) диалекта.

2. Определите тип ошибки в словосочетании *главный лейтмотив*:

а) речевая недостаточность,

- + б) речевая избыточность,
- в) семантическая ошибка.

3. Тест. Найдите предложение без грамматических ошибок.

- а) Приедешь с Москвы – зайдешь.
- + б) Народ толпился у магазина с самого утра.
- в) Это показалось мне наиболее интереснее.

4. Основная функция языка –

- + а) коммуникативная,
- б) контактоустанавливающая,
- в) магическая.

5. Нормам произношения посвящена

- а) орфография,
- б) графика,
- + в) орфоэпия.

6. В каком слове перед звуком [э] произносится твердый согласный?

- а) теория,
- + б) критерий,
- в) ренегат.

7. В каком слове допустимы два варианта ударения?

- + а) одновременно,
- б) красивее,
- в) позвонит.

8. Какой глагол не имеет формы I лица настоящего/будущего времени?

- + а) победить,
- б) судить,
- в) кудахтать.

9. Найдите нарушение в употреблении собирательных числительных.

- а) пятеро мышат,
- б) пятеро учеников,
- + в) пятеро учениц.

10. Найдите нарушение в строении фразеологизма.

- а) темна вода во облацех,
- + б) не робкой десятки,
- в) не солоно хлебавши.

11. Не является синонимом к слову *герой*

- а) персонаж,
- б) протагонист,
- + в) антагонист.

Тест - 12. Укажите ошибочное словосочетание:

- а) гармоничные отношения,
- + б) гармонический союз,
- в) гармонический ряд.

13. Найдите предложение без грамматической ошибки.

- + а) Я по вас соскучился.
- б) Я с тебя поражаюсь.
- в) Я привез это с деревни.

14. Пример речевой избыточности –

- а) фантастически безграмотный,
- + б) кавалькада всадников,
- в) страшная катастрофа.

15. Войдя в комнату, мне показалось, что здесь стало еще сильнее грязнее. Укажите верный вариант коррекции предложения.

- + а) Войдя в комнату, я увидел, что здесь стало еще грязнее.
- б) Войдя в комнату, мне показалось, что здесь стало еще грязнее.
- в) Когда я вошел в комнату, мне показалось, что здесь стало сильнее грязнее.

16. Молодая биологичка показала новую школьную мебель. Укажите неверный вариант исправления ошибки.

- а) Молодая учительница биологии показала новую школьную мебель.
- б) Молодой биолог показала новую школьную мебель.
- + в) Молодая биологиня показала новую школьную мебель.

17. К официально-деловому стилю речи не относятся:

- + а) тезисы доклада для конференции,
- б) милицейские протоколы,
- в) справки об успеваемости.

18. Отметьте словосочетание с нарушением лексической сочетаемости:

- + а) карие пряди,
- б) коричневые брови,
- в) вороная грива.

19. Найдите ошибку в склонении числительных:

- а) пятьюдесятью пятью,
- б) пятьдесят пятому,
- + в) пятьсотым.

20. Найдите ошибку в употреблении существительного с предлогом.

- а) по прибытии поезда,
- + б) по приезде домой,
- в) по окончании сессии.

21. Использование эмоционально окрашенной лексики характерно для

- + а) публицистического,
- б) официально-делового,
- в) научного стиля.

22. Найдите ошибку в образовании форм существительных:

- а) несколько юнкеров,
- + б) новых чулков,
- в) пару носков.

23. Укажите предложение с грамматической ошибкой.

- + а) Открывая дверь, она легко скрипнула.
- б) Когда мы открывали дверь, она легко скрипнула.
- в) Открывая дверь, мы услышали легкий скрип.

24. Найдите предложение с ошибкой.

- + а) Вошедший снял промокшее пальто, и теперь его можно было повесить.
- б) Он был не только двоечником, но и вруном.
- в) Мальчик оказался на редкость сообразительным, хотя и упрямым.

25. Найдите предложение со стилистической ошибкой.

- а) Разобраться в этом хаосе не представлялось возможным.
- + б) Безапелляционным тоном он навел шороху в этом осином гнезде.
- в) Мы рванули с места преступления как ошпаренные.

26. Смешение признаков других стилей уместно

- а) в официально-деловом,
- б) научном,
- + в) художественном стиле.

27. Укажите ряд, в котором перечислены жанры публицистического стиля:

- + а) очерк, заметка, интервью,
- б) инструкция, протокол, докладная,
- в) реферат, монография, диссертация.

28 - Тест. Найдите предложение, в котором деепричастный оборот употреблен неверно.

- а) Спрыгнув со стула, я пошатнулся.
- + б) Спрыгнув со стула, у меня закружилась голова.
- в) Пошатнувшись, я спрыгнул со стула.

29. В тексте фиксируется использование однородности членов предложения. Укажите оптимальный вариант коррекции.

- + а) В тексте используются однородные члены предложения.
- б) В тексте отмечается использование однородных членов предложения.
- в) В тексте зафиксирована однородность членов предложения.

30. Клише, стандартизованные конструкции характерны для

- а) публицистического,
- б) научного,
- + в) официально-делового стиля.

Раздел 2. Лингвистика текста

Тема 2.1 Синтаксические нормы

1. Не относится к синтаксическим нормам:

- 1. нарушение порядка слов;
- 2. неправильное употребление деепричастных оборотов;
- 3. неправильное согласование;
- 4. неправильное падежное окончание+

2. Неправильно построено словосочетание

- 1. благодаря поддержки спонсоров+
- 2. ввиду поддержки спонсоров
- 3. различать добро и зло
- 4. удивляться отзывчивости

3. Форма глагола-сказуемого употреблена неправильно в предложении:

- 1. НХЛ заявила, что российских хоккеистов в этом сезоне покупать не будет.
- 2. МИД прислал ноту протеста.
- 3. ООН признала незаконность такого решения.
- 4. ЗАГС находилась в старом здании.+

4. Неправильно построено словосочетание

- 1. полное фиаско+
- 2. старое досье
- 3. бесспорное алиби
- 4. точное пенальти

5. Правильно построено предложение:

- 1. Проведя раскопки на многих островах Океании, исследователи выяснили неизвестные ранее факты.+
- 2. Автор надеялся опубликовать и ознакомить с поэмой читающую аудиторию.
- 3. Мэрия постановила всех владельцев собак держать на привязи.
- 4. Жюри было строгой, но справедливой.

6. Правильное написание прописной и строчной букв представлено в наименовании

- 1. Нобелевская премия+
- 2. Орден Святого Андрея Первозванного
- 3. по-Суворовски
- 4. Ахиллесова пята

Тема 2.2 Пунктуационные нормы

7. Через дефис пишутся все слова, представленные в ряду

- 1. (пол)дома, микро(мир)
- 2. стоп(кран), (авиа)конструктор
- 3. юго(восточный), (серебристо)сизый+
- 4. вольт(метр), (инфра)тепловой

8. Двоеточие на месте скобок следует поставить в предложении:

- 1. В вестибюле, в коридоре, в кабинетах () всюду толпились люди.
- 2. По-видимому () вечером ветер утихнет.
- 3. На железнодорожном переезде был опущен шлагбаум () со станции шел курьерский поезд.
- 4. Снег был глубокий, но твердый () лыжи не проваливались.+

9. Тире на месте скобок следует поставить в предложении:

- 1. Везде: над головой, под ногами и рядом с тобой () живет, грохочет, торжествуя свои победы, железо.+
- 2. Он () порча, он () чума, он () язва здешних мест.
- 3. Многие стихийные бедствия испытали на себе люди () пожары, наводнения, засуху, но это не

сломило волю человека к борьбе с природой.

4. Всю дорогу до хутора молчали () говорить мешала тряская езда.

10. Тире на месте скобок не ставится в предложении:

1. Длина комнаты () одиннадцать метров.
2. Ласковое слово () что весенний день. +
3. Прилет грачей () признак начала весны.
4. Айсберг () это плавучая ледяная гора.

11. На месте скобок запятая не ставится:

1. Ветер дул навстречу () как будто силясь остановить молодую преступницу.
2. Электрический ток – это не что иное () как движение электрических зарядов.
3. Только что чайник повесили над огнем () как вдруг один камень накалился и лопнул.
4. Погода стояла ужасная: ветер штормовой ревел с ночи, дождь лил () как из ведра.+

12. На месте скобок нужна запятая:

1. Я () или зарыдаю, или закричу, или в обморок упаду.
2. В такую бурю волк не рыщет () и медведь не вылезает из берлоги.
3. Мечик почувствовал, что () если вновь придется отстреливаться, он уже ничем не будет отличаться от Пики.
4. Когда началась гроза, игра прекратилась () и дети бросились бежать домой.+

13. Пунктуационная ошибка допущена в предложении:

1. Кругом стало совершенно темно – луна зашла за облака.
2. Я взглянул в окно: на безоблачном небе разгорались звезды.
3. Стояла невыносимая жара – улицы были пустынные.
4. Наша задача завтра – не отразить атаку, а уничтожить ядро армии. +

14. Ошибка в оформлении прямой речи допущена в предложении:

1. «Разрешите обратиться», - сказал Ваня, стараясь как можно больше походить на солдата.
2. «Ну полно, полно! – сказал Печорин, - обняв его по-дружески. – Неужели не тот же?»+
3. «Меня зовут Фомой, – отвечал он, – а по прозвищу Бирюк».
4. «Мы решили: продолжал заседатель, - с вашего позволения остаться здесь ночевать».

Раздел 3. Практическая стилистика

Тема 3.1 Функциональные стили русского литературного языка

1 вариант

1. Выберите правильное определение

А. Текст – это произведение речи, состоящее из предложений, расположенных в определенной последовательности и объединенных общим смыслом и структурой.

Б. Текст – это предложения, объединенные общей темой.

В. Текст – это произведение речи, состоящее из нескольких абзацев, объединенных единым смысловым типом речи повествованием.

2. Выберите правильное определение.

А. Научный стиль – это стиль газет, журналов, который призван быстро откликаться на события, происходящие в обществе.

Б. Научный стиль – это стиль научных статей, докладов, монографий, учебников и т.д., который определяется их содержанием и целями – по возможности точно и полно объяснить факты окружающей нас действительности.

В. Научный стиль – это стиль художественных произведений, научно-фантастических романов и рассказов, позволяющих заглянуть в будущее.

3. Какой пласт лексики используется во всех функциональных стилях?

А. общеупотребительная лексика Б. разговорная лексика В. терминологическая лексика

4. Для какого стиля речи характерна стандартизованность?

А. научный Б. публицистический В. официально-деловой

5. В каком стиле речи уместно употребление междометий?

А. научный Б. разговорный В. официально-деловой

6. Какие языковые средства характерны для разговорного стиля?

1. Итак, следовательно, во-первых, наоборот. 2. Толстенный, сестрица, лгунишка.

3. Акт милосердия, демократизация общества, народные избранники. 4. Довожу до вашего сведения, принять меры. 5. Шепот деревьев, сердце тоскует, хоровод звезд.

7. Определите, в какую группу со словами публицистической лексики попали слова из других пластов речи. Вставьте пропущенные буквы.

А. Ко(р,рр)умпированный, журналис..ское ра(с,сс)ледование, пр..з..дентские выборы, милосердие,ц..вилизац..я.

Б. Прогре(с,сс), менталитет, просл..влять, кризис власт.., соц..альная спр..ведливость.

В. Обществе(н,нн)ое сознание, (выше)стоящие инстанции,в..ликодушие, рейтинг, интерференция волн.

8. Какой стиль речи используется на собраниях и митингах?

А. официально-деловой Б. разговорный В. публицистический

9. Какое это средство выразительности: «золото волос»?

А. эпитет Б. метафора В. олицетворение

10. . Какова цель сообщения текстов официально-делового стиля?

1. Создание картин и образов. 2. Непосредственное повседневное общение.

3. Убеждение, воздействие на слушателя. 4. Точная передача информации.

5. Передача научных сообщений.

11. Определите, к каким стилям речи относятся приведённые отрывки:

1) Почти 11% всей земной суши скрыто подо льдом. Объем льда оценивается в 30 000 000 км³. Сюда входят и айсберги, и льды Северного полюса, и материковые льды Антарктиды, и ледяные пики горных хребтов. Ученые предполагают, что период общего сокращения оледенения, наблюдавшийся с начала прошлого века, заканчивается.

2) Ведь от любви родители и строги-то к вам бывают, от любви вас и бранят-то, всё думают добру научить. Ну, а это нынче не нравится. И пойдут детки-то по людям славить, что мать ворчунья, что мать проходу не даёт, со свету сживает. А, сохрани Господи, каким-нибудь словом снохе не угодить, ну и пошёл разговор, что свекровь заела совсем.

3) Это был человек лет тридцать двух-трёх от роду, среднего роста, приятной наружности, с тёмно-серыми глазами, но с отсутствием всякой определённой идеи, всякой сосредоточенности в чертах лица. Мысль гуляла вольной птицей по лицу, порхала в глазах, садилась на полуотворённые губы, пряталась в складках лба, потом совсем пропадала, и тогда во всём лице теплился ровный свет бесконечности

4) Внутренней движущей силой русской классической литературы было понятие «счастье». Достоевский видел счастье в очищении души. Толстой – в полноте и естественности чувства. У Чехова счастья нет, однако же ни у кого другого герой так настойчиво и глубоко не осмысливает понятие счастья, так не страдает от того, что его нет.

а) научный б) официально-деловой в) публицистический г) художественный д) разговорный

12. Определите, какие жанры не относятся к художественному стилю.

А. ода Б. роман В. Репортаж Г. Рассказ Д. элегия Е. очерк

13. Определите, какое словосочетание не соответствует словам художественной речи

А. в лазоревой воде Б. под сенью дружных муз В. взять на баланс

Г. перлы дождевые Д. сладкий трепет

14. Определите, какое словосочетание не соответствует научной лексике

А. ядерная физика Б. смежные отрасли В. красный сарафан Г. промышленная нагрузка

Д. выдвинутая гипотеза

2 вариант

1. Выберите правильное определение.

А. Стилистика – это наука, изучающая различные стили языка, а также нормы и способы их употребления в условиях языкового общения.

Б. Стилистика – это наука, изучающая словарный состав языка.

В. Стилистика – это наука о текстах произведений художественной литературы, устанавливающая подлинность того или иного текста

2. Выберите правильное определение.

А. Публицистический стиль – это стиль художественных произведений, романов, повестей, рассказов, которые воздействуют на общественное мнение.

Б. Публицистический стиль – это стиль научных статей, докладов, монографий, которые точно и полно объясняют закономерности развития природы и общества.

В. Публицистический стиль – это стиль общественно-политической литературы, периодической печати, ораторской речи. Он призван воздействовать на массы, призывать их к действию, сообщать информацию.

3. Определите, какие жанры относятся к публицистическому стилю.

А. Интервью Б. Юмористический рассказ В. Репортаж Г. Очерк Д. Диссертация.

4. Для какого стиля речи важнейшая функция – не передача информации, а общение?

А. научный Б. разговорный В. публицистический

5. К какому стилю речи относятся эти жанры речи: законы, приказы, заявления?

А. официально-деловой Б. разговорный В. публицистический

6. Что характерно для художественного стиля речи?

А. объективность в изображении

Б. использование в сфере науки и техники

В. использование всех пластов стилей речи

7. Какому стилю речи присуща призывность?

А. разговорный Б. публицистический В. официально-деловой

8. Какой стиль речи используется в СМИ?

А. публицистический Б. разговорный В. научный

9. Какое это средство выразительности: «передо мной явилась ты, как мимолетное виденье»?

А. метафора Б. сравнение В. олицетворение

10. Определите, в какую группу со словами публицистической лексики попали слова из других пластов речи. Вставьте пропущенные буквы.

А. Ко(р,рр)умпированный, журналис..ское ра(с,сс)ледование, пр..з..дентские выборы, милосердие,ц..вилизац..я.

Б. Прогре(с,сс), менталитет, просл..влять, кризис власт..., соц..альная спр..ведливость.

В. Обществе(н,нн)ое сознание, (выше)стоящие инстанции,в..ликодушие, рейтинг, интерференция волн.

11. Определите, к каким стилям речи относятся приведённые отрывки:

1) Гоголь умер! Какую русскую душу не потрясут эти два слова?.. Да, он умер, этот человек, которого мы теперь имеем право, горькое право, данное нам смертью, называть великим. Человек, который своим именем означал эпоху в истории нашей литературы; человек, которым мы гордимся, как одной из слав наших! Он умер, поражённый в самом цвете лет, в разгар сил своих, не окончив начатого дела, подобно благороднейшим из его предшественников.

2) Пушкин родился 6 июня 1799 года в Москве, на Немецкой улице (ныне улица Баумана) в доме И. В. Скворцова, сослуживца отца Пушкина по Московскому военному комиссариату. Сейчас на месте бывшего владения Скворцова стоит здание школы №353 (улица Баумана, 10), построенной к столетию со дня гибели поэта (1837 г.) и тогда же получившей его имя. На стене школы – мемориальная доска.

3) Это была крошечная сухая старушонка, лет шестидесяти, с острыми и злыми глазами, с маленьким острым носом и простоволосая. Белобрысые, мало поседевшие волосы её были жирно смазаны маслом. На её тонкой и длинной шее, похожей на куриную ногу, было наверхено какое-то фланелевое тряпье, а на плечах, несмотря на жару, болталась вся истрёпанная и пожелтелая меховая кацавейка. Старушонка поминутно кашляла и кряхтела.

4) Один раз я даже управлял департаментом. И странно: директор уехал,- куда уехал, неизвестно. Ну, естественно, пошли толки: как, что, кому занять место? Многие из генералов находились охотники и брались, но подойдут, бывало,- нет, мудрено. Кажется, и легко на вид, а рассмотришь – просто черт возьми!

а) научный б) официально-деловой в) публицистический г) художественный

д) разговорный

12. Определите, какие жанры не относятся к публицистическому стилю.

А. интервью Б. устное выступление В. юмористический рассказ

Г. Репортаж Д. очерк Е. повесть

13. Определите, какое словосочетание не соответствует научной лексике

А. ядерная физика Б. смежные отрасли В. красный сарафан Г. промышленная нагрузка

Д. выдвинутая гипотеза

14. Какие языковые средства характерны для разговорного стиля?

1. Итак, следовательно, во-первых, наоборот.

2. Толстенный, сестрица, лгунишка.

3. Акт милосердия, демократизация общества, народные избранники.

4. Довожу до вашего сведения, принять меры.

5. Шепот деревьев, сердце тоскует, хоровод звезд.

Эталоны ответов

№	Вариант 1	Вариант 2
1	А	А
2	Б	В
3	А	А,В
4	В	Б
5	Б	А
6	2	В
7	В	Б
8	В	А
9	Б	Б
10	2,4	В
11	1-а, 2-д, 3-г, 4-в	1-в, 2-а, 3-г, 4-д
12	В, е	В, е
13	В	В
14	В	2

Вопросы для обсуждения

Раздел 1. Культура речи. Нормы русского литературного языка.

Тема 1.1 Нормы устной речи

- ? Что такое литературная норма?
- ? В чем проявляется динамический характер нормы?
- ? Что относится к источникам изменения нормы в языке?
- ? Как соотносятся между собой языковые варианты и норма?
- ? В чем отличие императивных норм от диспозитивных?
- ? Каковы причины речевых ошибок?
- ? Каковы характеристики русского ударения?
- ? Какие функции присущи русскому ударению?
- ? Какие нормы называются орфоэпическими?
- ? Каковы орфоэпические нормы литературного произношения гласных звуков?
- ? Каковы орфоэпические нормы литературного произношения согласных звуков?
- ? Каковы причины мягкого и твердого произношения согласных перед гласной Е?
- ? Каковы причины различного произношения сочетания ЧН в современном русском языке?

Тема 1.2 Нормы письменной речи

- ? Какие орфографические и графические нормы существуют?
- ? Какова специфика письменной разновидности литературного языка?

Тема 1.3 Лексические и фразеологические нормы

- ? Что понимается под лексическими нормами?
- ? В каких случаях можно говорить о нарушении лексической сочетаемости?
- ? Почему слова надо употреблять в точном соответствии с их значением?
- ? Что такое паронимы? В чем их отличие от паронимов?
- ? Что такое плеоназм и каковы причины смысловой избыточности?
- ? Что такое речевая избыточность?
- ? Нарушение каких лексических норм может стать причиной двусмысленности фразы?
- ? Что такое фразеологизм?
- ? В каких случаях мы используем термин «крылатые слова и выражения»?
- ? Каковы основные ошибки, допускаемые при употреблении фразеологических оборотов?

Тема 1.4 Словообразовательные и морфологические нормы

- ? С какими грамматическими категориями связаны морфологические нормы?
- ? Какие ошибки возможны при образовании падежных форм существительных?
- ? Каковы особенности определения рода имен существительных несклоняемых?
- ? Какие ошибки допускаются при употреблении прилагательных?
- ? С чем связаны ошибки в употреблении глагольных форм?
- ? Чем вызваны ошибки при употреблении числительных?

Тема 1.5 Коммуникативные качества речи

- ? Можно ли ставить знак равенства между речью правильной и речью хорошей?

- ? Что может быть причиной нарушения логичности речи?
- ? Что понимается под точностью речи?
- ? Что является свидетельством богатства речи?
- ? Какие элементы нарушают чистоту речи?
- ? Что понимается под выразительностью речи?
- ? Уместность речи – это категория чисто языковая?

Раздел 2. Лингвистика текста

Тема 2.1 Синтаксические нормы

- ? В чем особенность синтаксических ошибок?
- ? Может ли нарушение порядка слов быть причиной синтаксических ошибок?
- ? Почему нужно быть осторожным при употреблении однородных членов предложения?
- ? В каких случаях наблюдается нарушение согласования сказуемого с подлежащим?
- ? На что следует обращать внимание при употреблении предлогов?

Раздел 3. Практическая стилистика

Тема 3.1 Функциональные стили русского литературного языка

- ? По какому признаку литературный язык делится на функциональные стили?
- ? В чем особенность художественного стиля?
- ? Каковы основные признаки художественного стиля речи?
- ? Можно ли ставить знак равенства между художественным стилем и языком художественной литературы?
- ? Что понимается под взаимодействием стилей?

Тема 3.2 Научный, официально-деловой стили речи

- ? Каковы основные языковые особенности научного стиля речи?
- ? Какие требования предъявляются к терминам?
- ? На какие группы делится терминология?
- ? Какие типы научных текстов выделяются?
- ? Каковы методы логической организации научного текста?
- ? По какому признаку выделяются научные жанры?
- ? Что представляет собой конспект?
- ? Чем тезисы отличаются от развернутого плана?
- ? Какие операции надо проделать, чтобы написать реферат?
- ? Можете ли вы сказать, что реферат имеет ту же основу, что и другие виды аналитико-синтетической переработки исходного текста – конспект и тезисы? Если – да, то какую?
- ? Чем аннотация отличается от рецензии?
- ? Чем курсовая работа отличается от реферата?
- ? Какие виды цитирования вы знаете?
- ? Зачем необходима рубрикация текста?
- ? Каковы языковые средства официально-делового стиля?
- ? Каковы условия успешной деловой коммуникации?
- ? Существуют ли национальные особенности делового общения?
- ? Какие требования выдвигаются к устной речи делового человека?
- ? Как создать благоприятный психологический климат при деловом общении?
- ? Какие виды делового общения представляют для вас наибольшую трудность?

Тема 3.3 Публицистический, разговорный стили речи

- ? Какие качества необходимы человеку, собирающемуся стать человеком публичным?
- ? Какие качества речи, по вашему мнению, недостает вам?
- ? Каковы пути повышения качества речи?
- ? Являются ли понятия «разговорный стиль» и «разговорный язык» синонимичными?
- ? Каковы основные признаки разговорного стиля?

Практические задания

Раздел 1. Культура речи. Нормы русского литературного языка

Тема 1.1 Нормы устной речи

Задание 1. Изложите основные положения лекционного курса в виде таблицы или схемы.

Задание 2. Составьте словарик трудностей в произношении отдельных слов, связанных с вашей будущей профессией.

Задание 3. Понаблюдайте за речью окружающих вас людей. Какие акцентологические и орфоэпические ошибки наиболее часто встречаются?

Задание 4. Напишите рассуждение на тему: «Зачем нужны языковые нормы?»

Тема 1.3 Лексические и фразеологические нормы

Задание 5. Запишите 10 наиболее употребительных, с вашей точки зрения, устойчивых глагольно-именных сочетаний.

Задание 6. Употребите эти сочетания в небольшом рассказе на тему: «Случай из моей жизни».

Задание 7. Приведите примеры, в которых наблюдается смысловая избыточность.

Тема 1.4 Словообразовательные и морфологические нормы

Задание 8. Составьте таблицу морфологических ошибок.

Задание 9. Понаблюдайте за речью окружающих вас людей (или дикторов радио, телевидения) и опишите наиболее часто встречающиеся в их речи морфологические ошибки.

Тема 1.5 Коммуникативные качества речи

Задание 10. Дайте характеристику речи кого-либо из известных политиков, отметив коммуникативные качества, присущие ему или отсутствующие в его речи. Проиллюстрируйте их примерами из своих наблюдений.

Раздел 2. Лингвистика текста

Тема 2.1 Синтаксические нормы

Задание 11. Составить краткие тезисы лекции «Синтаксические нормы и культура речи».

Задание 12. Подобрать свой иллюстративный материал ко всем пунктам тезисов.

Раздел 3. Практическая стилистика

Тема 3.1 Функциональные стили русского литературного языка

Задание 13. Напишите небольшой текст (из 7-10 предложений) и представьте его в разных стилях.

Тема 3.2 Научный и официально-деловой стили речи

Задание 14. Напишите правила делового общения для педагогов.

Задание 15. Составьте развернутый план презентации нового пособия в области педагогики физической культуры и спорта. Сформулируйте различные виды вопросов к автору книги.

Задание 16. Сформулируйте вопросы различного вида. Какие вопросы труднее формулировать? Почему?

Задание 17. Выберите научный текст по специальности и рассмотрите его со следующих точек зрения:

- ✓ Рассуждение, описание это или повествование?
- ✓ Какой метод, индуктивный или дедуктивный, использует автор?
- ✓ Сформулирована ли гипотеза?
- ✓ Как строится доказательство?
- ✓ Какие термины использовал автор?
- ✓ Выдержаны ли автором логичность и точность изложения?

Задание 18. Напишите краткое определение каждого жанра научного стиля, используемого вами в процессе учебы.

Задание 19. Напишите на основе одного научного текста по вашей специальности: а) тезисы; б) аннотацию; в) рецензию.

Задание 20. Запишите в виде конспекта первые два абзаца текста, сокращая слова так, как это принято в русском языке.

Задание 21. Напишите титульный лист курсовой работы, обозначив какую-либо тему по своей специальности.

Задание 22. Напишите введение к курсовой работе по выбранной вами теме: обозначьте цель, тему, определите задачи, укажите методы исследования, выдвиньте гипотезу, укажите возможность практического применения результатов вашего исследования.

Задание 23. Составьте библиографию по своей теме и оформите ее по всем правилам.

Тема 3.3 Публицистический и разговорный стили речи

Задание 24. Составьте информационный текст на любую тему. Используйте элементы, которые сделают вашу информацию интересной.

Задание 25. Составьте текст публичного выступления на торжественном вечере, посвященном юбилею вашего шефа. Постарайтесь не употреблять «дежурные» фразы. Помните, что цель торжественной речи – это создание праздничного настроения и желание доставить удовольствие тому, кому она предназначена.

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Культура речи. Нормы русского литературного языка.

Тема 1.1 Понятие языковой нормы

1. Кодификация как фиксация нормы в научной литературе.
2. Кодификация как фиксация нормы в справочной литературе.
3. Кодификация как фиксация нормы в учебной литературе.

Тема 1.2 Нормы устной речи

1. Нормативный аспект культуры устной речи.
2. Коммуникативный аспект культуры устной речи.
3. Этический аспект культуры устной речи.

Тема 1.3 Нормы письменной речи

1. Нормативный аспект культуры письменной речи.
2. Коммуникативный аспект культуры письменной речи.
3. Этический аспект культуры письменной речи.

Раздел 3. Практическая стилистика

Тема 3.1 Функциональные стили русского литературного языка

1. Роль внеязыковых факторов для разговорной речи.
2. Жанровая система в рамках языка художественной литературы.
3. Жанровая система разговорной речи.
4. Жанровое своеобразие научного стиля речи.

Тема 3.2 Научный, официально-деловой стили речи

1. Терминология как характерная черта научного стиля.
2. Виды терминов и принципы их формирования.
3. Основные виды деловых документов.
4. Приемы унификации языка служебных документов.
5. Типы документов. Правила оформления документов.
6. Требования к языку и стилю документов.
7. Реферирование как важный аспект речевых коммуникаций.

Тема 3.3 Публицистический, разговорный стили речи

1. Система жанров публицистического стиля (статья, очерк, памфлет, фельетон, рецензия, отзыв, реплика, публицистический диалог и др.) (по выбору).
2. Анализ публичного выступления (по выбору).
3. Структура ораторской речи: начало, развертывание и завершение темы.
4. Жанровая система разговорной речи.

Контрольные работы (контрольные занятия)

Раздел 1. Культура речи. Нормы русского литературного языка

Раздел 2. Лингвистика текста

Задание 1. Поставьте правильное ударение в словах:

Алкоголь, альков, баловать, банты, бармен, благами, всех возрастов, дозвонишься, две доски, завидно, он заключит, закупорить, звонит, каталог, коклюш, красивее, колледж, мусоропровод, некролог, обеспечение, посаженный под замок, продал, щавель.

Задание 2. Определите слово(а), в котором(ых) произносится [чн]

1. Закадычный
2. Никитична
3. Пустячный

4. Чтобы

Задание 3. Нормы лексической сочетаемости нарушены в предложении(ях)

1. Живой труп.
2. Долохова за его бесшабашность произвели в солдаты.
3. Повисить кругозор.
4. Уделить значение.
5. Моя бабушка любит народный фольклор.
6. В читальный зал в одежде не входить.
7. Я подпрыгнул вверх и сорвал вишню.
8. Речной порт производит мужчин на постоянную работу портовыми рабочими

Задание 4. Объясните значение фразеологизма:

И ты, Брут?

Задание 5. Укажите неверный вариант записи (в скобках даны фамилии в И.п.)

Газеты для..

1. Олега Гуряк (Гуряк)
2. Натальи Кибкало (Кибкало)
3. Евгении Чумилович (Чумилович)
4. Алексея Зина (Зин)

Задание 6. Укажите ряд, где все прилагательные могут иметь степени сравнения

1. Упорный, важный, дешёвый
2. Артистичный, немой, интересный
3. Экономический, путёвый, абстрактный
4. Ясный, ответственный, экстренный

Задание 7. Форма числительного дана правильно в сочетании

1. Более восьмидесяти одного процента
2. Достигать сто семьдесят тысяч
3. От девятьсот двадцати пяти
4. К две тысячи пятистам девяноста пяти

Задание 8. Укажите правильно составленную грамматическую конструкцию (предложение).

1. а) Проголосовали двести восемьдесят шесть депутатов.
б) Проголосовало двести восемьдесят шесть депутатов.
2. а) Были зарегистрированы 12 человек.
б) Было зарегистрировано 12 человек.
3. а) Три известные спортсмены.
б) Три известных спортсмена.
4. а) Часть студентов живет в общежитии.
б) Часть студентов живут в общежитии.
5. а) Несколько студентов записалось на семинар по выбору.
б) Несколько студентов записались на семинар по выбору.

Контрольное занятие №1. Анализ речи педагога на предмет соблюдения норм русского литературного языка

1. Посмотрите видео выступлений педагогов, оцените их с точки зрения соблюдения языковых норм. Заполните таблицу.

Тип нормы	Ошибка	Исправленный вариант
Орфоэпическая норма		
Акцентологическая норма		
Лексическая норма		
Фразеологическая норма		
Словообразовательная норма		
Морфологическая норма		
Синтаксическая норма		

2. Прочитайте тексты выступлений педагогов, оцените их с точки зрения соблюдения языковых норм. Заполните таблицу.

Тип нормы	Ошибка	Исправленный вариант
Орфографическая норма		
Графическая норма		
Лексическая норма		
Фразеологическая норма		
Словообразовательная норма		
Морфологическая норма		
Синтаксическая норма		
Пунктуационная норма		

3. Представьте ваш вариант текста с учетом исправлений.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Тестовые задания

Вариант 1

1. Напишите слово на месте пропуска.

Раздел языкознания, изучающий звуковую сторону языка, называется... **Фонетика**.....

2. Установите последовательность стилей данных отрывков и запишите сначала тексты художественного стиля, далее - разговорного, научного, официально-делового.

- а). Наиболее общими особенностями лексики этого стиля является употребление слов в их прямом значении, отсутствие образных средств, широкое использование абстрактной лексики и терминологии.
 б). Знаете ли вы украинскую ночь? О, вы не знаете украинской ночи! Всмотритесь в нее. С середины неба глядит месяц. Горит и дышит он. Земля вся в серебряном свете... Божественная ночь!
 в). Государственным языком Российской Федерации на всей её территории является русский язык. Республики вправе устанавливать свои государственные языки. В органах государственной власти, органах местного самоуправления, государственных учреждениях республик они употребляются наряду с государственным языком Российской Федерации.

г). -Привет! Что делаешь?

-Привет! Я читаю.

-Что? Это потеря времени. Это не для всех.

-Я не согласен с тобой. Мне нравится читать. Это моё. Книги делают меня счастливым. Они доставляют много удовольствия, они заставляют меня или плакать или смеяться. Книги могут показать весь мир.

б, г, а, в

3. Установите соответствие между терминами и определениями.

- 1) синонимы
- 2) антонимы
- 3) омонимы
- 4) паронимы

а) слова, которые пишутся и произносятся одинаково, но имеют разные лексические значения б) слова, различные по звучанию и написанию, но имеющие одинаковое или очень близкое лексическое значение

в) слова, противоположные по лексическому значению

г) слова, сходные по звучанию, как правило, одной части речи, но разные по значению и строению.

1-б,2-в,3-а,4-г

4. Выберите правильный ответ. В каком предложении вместо слова ЗЛОЙ нужно употребить ЗЛОСТНЫЙ?

а) Здесь было так неуютно и страшно, как в заколдованном царстве, где всё уснуло по чарам и колдовству ЗЛОЙ феи.

б) Не по ЗЛОЙ воле он допускал промахи и ошибки.

в) Имейте в виду, что ЗЛЫЕ браконьеры, являющиеся уголовными преступниками, будут непременно наказаны.

г) Человек он был ЗЛОЙ: ему непременно нужно было кого-то мучить.

в)

5. Какому словосочетанию синонимичен фразеологизм «хранить молчание»?

- а) как в воду глядел
- б) набрать в рот воды
- в) выйти сухим из воды
- г) как рыба в воде

б)

6. Выберите правильный ответ. В каком слове четыре звука?

- а) лён
- б) даль
- в) её
- г) поют

в)

7. Выберите правильный ответ. В каком слове допущена ошибка в постановке ударения: неверно выделена буква, обозначающая ударный гласный звук?

- а) бОроду
- б) пломбироваТЬ
- в) красиВЕе
- г) задОлго

в)

8. Выберите правильный ответ. В каком ряду во всех словах пропущена безударная гласная корня?

- а) р...скошный, нагр...ждать, осл...жнять
- б) эксп...зиция, в...кзал, з...ря
- в) ор...гинальный, пр...горать, альм...нах
- г) с...довник, д...легат, соб...ру

а)

9. Выберите правильный ответ. В каком ряду во всех словах пропущена буква С?

- а) ...боры, бе...дельник, бе...вольный
- б) во...будить, ра...бежаться, в...помнить
- в) ра...торгнуть, ра...писаться, во...кликнуть
- г) ра...резать, во...полнить, ...бежать

в)

10. Определите способ образования слова НАПОЛНЯЮТ (Приставочно – суффиксальный)

11. Укажите вариант, в котором все слова сочетаются с числительным «три».

- а) девушки, огни, облака
- б) друзья, котята, сутки
- в) мальчики, девочки, дворы
- г) походы, бабушки, собаки

б)

12. Выберите правильный ответ. В каком ряду во всех словах на месте пропуска пишется буква Е:

- а) ст...рать, зап...реть, уд...рать
- б) зам...рать, от...рать, отп...рать
- в) ум...реть, зап...реть, соб...ру
- г) бл...стеть, бл...стать, зам...рать

в)

13. Выберите правильный ответ. В каком ряду во всех словах пропущена буква Е?

- а) пр...писать, пр...городный, пр...кратить
- б) пр...ехать, пр...шить, пр...близить
- в) пр...милый, пр...ступник, пр...вратности судьбы
- г) пр...бавить, пр...хорошенький, пр...сесть

в)

14. Установите последовательность. Определите, какой частью речи являются слова, запишите их в следующем порядке: глагол, причастие, деепричастие, числительное, имя прилагательное:

Уснувший, писать, второй, читая, дедушкин(писать, уснувший, читая, второй, дедушкин)

15. Выберите правильный ответ, указав прилагательное с –Е- в суффиксе:

- а) камыш...вый
- б) песч...вый
- в) плюш...вый

г) свинц...вый

в)

16. Выберите правильный ответ . В каком ряду во всех трёх словах пропущена буква И?

а) он пол...т, та...т, пиш...т

б) он слыш...т, дыш...т, терп...т

в) он леле...т, сыпл...т, трепл...т

г) он стел...т, дума...т, ве...т

б)

17. Определите, какой частью речи является слово «мимо» в предложении.

В три часа я буду проезжать мимо твоего дома.(предлог)

18. Выберите правильный ответ. Найдите предложение с пунктуационной ошибкой.

а) Кольхаясь, и сверкая, движутся полки.

б) Пройдя несколько шагов, он свернул влево.

в) Эта книга, читая которую он вспомнил свое детство, поразила его.

г) Он молча положил передо мной книгу.

а)

19. Выберите правильный ответ. Укажите предложение, структура которого соответствует схеме

[, () ,]. (Запятые не поставлены).

а) Самым дорогим кажется то во что твой труд вложен.

б) Савельич мало-помалу успокоился хотя всё ещё изредка ворчал про себя.

в) Один среди своих владений чтоб только время проводить сперва задумал мой Евгений порядок новый учредить.

г) Я часто прислушиваюсь к себе и слышу как неясным сладостным пением подымается из души любовь.(в)

20. Установите соответствие между предложениями и знаком препинания, который необходимо поставить на месте пропуска.

1. двоеточие

2. запятая

3. тире

4. точка с запятой

а) *Налево чернело глубокое ущелье(?) за ним и впереди нас тёмно-синие вершины гор, изрытые морщинами, покрытые слоями снега, рисовались на бледном небосклоне, ещё сохраняющем последний отблеск зари*

б) *Лес рубят (?) щепки летят.*

в) *Тем временем выглянуло солнце (?) оно послало свои лучи на землю.*

г) *Никогда еще он не видел такой осени (?) ни ветерка, ни облака не было на прозрачном небе.*

1-г, 2-в, 3-б, 4-а

21. В каком варианте ответа правильно указаны все цифры, на месте которых пишется И?

Там н(1) было ещё н(2) деревца, н(3) кустика, н(4)какая жердинка н(5) торчала из земли.

а) 1,2 ; б) 2,3; в) 2,4; г) 2,3,4 г)

22. В каком предложении все выделенные слова пишутся слитно?

а) Я пришёл, ЧТО(БЫ) посмотреть на тебя, а (ЗА)ТЕМ уж пригласить в кино.

б) Он также хочет познакомиться, (ПРИ)ЧЁМ побыстрее,(НЕ)ОТКЛАДЫВАЯ.

в) (В)ТЕЧЕНИЕ месяца мы закончим работу, а потом (ТО)ЖЕ) приедем.

г) Я так (НИ)ЧЕГО нового и (НЕ)УЗНАЛ по этому делу. а)

23. Укажите пример с ошибкой в образовании формы слова.

а) килограмм мандарин

б) свежие дрожжи

в) молодые тополя

г) трое друзей а)

Прочитайте текст и выполните задания 24 – 29.

(1)...(2)Они были объединены одним желанием – знать.(3) И возраст у них разный, и профессии самые разные, и совсем разный уровень знаний, но каждый стремился знать больше, чем знает.

(4)В этом выражалась потребность миллионов и миллионов людей, жадно вбиравших в себя все тайны мира, все накопленные человечеством познания и умения. (5)Посетители библиотеки либо где – то учились, либо мечтали учиться. (6)Им всем нужны были книги, но, приходя сюда, в библиотеку, они терялись в книжном океане. (По К. Чуковскому)

24. Какое из приведённых ниже предложений должно быть первым в этом тексте?

а) В нашей стране функционируют десятки тысяч библиотек.

- б) Библиотека – важная часть жизни современного человека.
- в) Библиотеку посещали тысячи самых разных людей.
- г) Библиотеки – наше богатство.

в)

25. Какие слова являются грамматической основой в одной из частей шестого (б) предложения текста?

- а) книги были нужны;
- б) им нужны были;
- в) им были; приходя сюда;
- г) книги нужны были всем

а)

26. Укажите верную характеристику четвёртого(4) предложения текста.

- а) простое
- б) сложносочинённое
- в) сложное бессоюзное
- г) сложноподчинённое

а)

27. Укажите правильную морфологическую характеристику слова ОБЪЕДИНЕННЫ из второго(2) предложения текста.

- а) глагол
- б) имя прилагательное
- в) причастие
- г) деепричастие **в)**

28. Укажите вид связи в словосочетании ПОСЕТИТЕЛИ БИБЛИОТЕКИ (предложение 5). (управление)

29. Укажите, какое слово не является синонимом к слову ПОТРЕБНОСТЬ (предложение 4).

- а) спрос
- б) необходимость
- в) желание
- г) нужность **в)**

30. Укажите грамматически правильное продолжение предложения.

Возвращаясь домой,

- а) мне стало грустно.
- б) уже совсем стемнело.
- в) я вспомнил о моём обещании позвонить другу.
- г) из моей сумки выпала книга.

в)

Вариант 2

1. Допишите слово на месте пропуска.

Раздел науки о языке, в котором изучаются способы образования слова и морфемный состав слова, называется..... Словообразование. Морфемика.

2. Установите последовательность стилей данных отрывков и запишите сначала текст, принадлежащий разговорному, художественному, публицистическому, официально-деловому, научному стилю.

- а) Внести изменения в структуру секций и направлений с учетом замечаний Президиума.
- б) Долго ли еще мне придется коченеть на этом сквозном ветру? Если б вы знали, что в вашем коридоре двадцать градусов мороза, вы не заставили бы меня ждать так долго! Или, быть может, у вас нет сердца?
- в) Шиповник, наверное, с весны еще пробрался по стволу к молодой осинке, и вот теперь, когда время пришло справлять осинке свои именины, вся она вспыхнула красными благоуханными дикими розами.
- г) Коррупционный скандал не повредит присутствию его детища на российском рынке.

Один из богатейших людей мира, основатель ИКЕА Ингмар Кампрад «убит горем» после увольнения двух топ-менеджеров из российского подразделения компании за проявление терпимости к коррупции

- д) Род деревьев и кустарников семейства березовых. Около 120 видов, в умеренных и холодных поясах Сев. полушария и в горах субтропиков. Лесообразующая и декоративная порода. Наибольшее хозяйственное значение имеют береза бородавчатая и береза пушистая.

б, в, г, а, д

3. Установите соответствие между терминами и определениями.

1) литота

2) метонимия

3) олицетворение

4) гипербола

а) речевой борот, в котором слова, обозначающие свойства и признаки явлений одушевленного мира, применяются в описаниях внешне сходных явлений неодушевленного.

б) прием, при котором замена слов производится на основе смежности.

в) художественное преувеличение

г) художественное преуменьшение

1-г, 2-б, 3-а, 4-в

4. Выберите правильный ответ. В каком предложении вместо слова ЦЕННЫЙ нужно употребить ЦЕННОСТНЫЙ?

а) Всех участников олимпиады наградили ЦЕННЫМИ подарками.

б) В каждую эпоху формируются свои ЦЕННЫЕ ориентиры.

в) В статье можно найти ЦЕННЫЕ для геолога сведения.

г) В заповеднике много деревьев ЦЕННЫХ пород.

б)

5. Выберите правильный ответ. Назовите антоним фразеологизма «спустя рукава»:

а) бить баклуши

б) положи руку на сердце

в) сложа руки

г) не покладая рук

г)

6. Выберите правильный ответ. В каком слове количество звуков и букв совпадает:

а) юный

б) даль

в) пью

г) медь

в)

7. Выберите правильный ответ. В каком слове допущена ошибка в постановке ударения: неверно выделена буква, обозначающая ударный гласный звук?

а) жалюзИ

б) баловАть

в) щАвель

г) нефтепровОд

в)

8. Выберите правильный ответ. В каких вариантах во всех словах после шипящих пропущена буква О?

а) ш...рох, трущ...ба, крыж...вник

б) щ...лочь, ч...лка, щ...тка

в) ш...в, ш...рник, обж...ра

г) пч...лы, ш...лк, ш...рты (а, в)

9. Выберите правильный ответ. В каком ряду во всех словах пропущена буква И?

а) без...мянный, супер...гра, без...скусный, пед...нститут

б) пре...нтересный, сверх...ндустриализация, спорт...нвентарь

в) сверх...мпульсивный, без...нициативный, фин...нспектор

г) суб...нспектор, под...тожить, меж...нститутский, пост...нфарктный

б)

10. От каких слов можно образовать существительные с суффиксом ЩИК?

а) обида, разведать, каменщик

б) поднос, автомат, заказ

в) буфет, переводить, резать

г) угон, барабан, кровля

г)

11. Выпишите из предложения слово, образованное приставочным способом.

Иногда идешь куда-нибудь по делу, хотя бы по грибы или на рыбную ловлю, и проходишь мимо красоты с чувством досады: что-то надо было с этим делать, раз оно тебе дано, а ты шел мимо, не знаю, что делать.

Ответ: проходишь _____

12. Выберите правильный ответ.

В каком ряду во всех словах на месте пропуска пишется буква А?

- а) к...сательная, р...стительность, утв...рь
- б) прик...сновение, прил...жение, уг...рел
- в) зар...внять (грядку), скл...нение, сл...жжение
- г) пл...вец, р...сток, предл...жить

а)

13. Выберите правильный ответ.

В каком ряду во всех словах пропущена буква И?

- а) пр...ближался, пр...добрый, пр...крыть
- б) пр...вокзальный, пр...скверный, пр...слать
- в) пр...открыть, пр...дорожный, пр...плыть
- г) пр...градить, пр...бить, пр...спокойный

в)

14. Установите последовательность. Определите, какой частью речи являются слова, запишите их в следующем порядке: местоимение, наречие, прилагательное, глагол, причастие

Слышащий, твой, зеленый, как-нибудь, переживать

твой, как-нибудь, зелёный, переживать, слышащий

15. Выберите правильный ответ. В каком ряду во всех словах пропущены две буквы НН?

- а) варё...ые овощи, краше...ый пол, грузё...ые вагоны
- б) печё...ый картофель, коше...ая трава, ране...ый боец
- в) взволнова...ая речь, выкраше...ая веранда, скоше...ый луг
- г) мощё...ые улицы, жаре...ые грибы, вяза...ая кофта

в)

16. Выберите правильный ответ . В каком варианте пропущена буква И?

- а) н...куда спешить, н...когда отдыхать
- б) н...где жить, н...откуда ждать помощи
- в) н...куда не пойду, н...когда не вернусь
- г) н...где нет покоя, н...кто позвонил в дверь

в)

17. Определите, какой частью речи является слово «благодаря» в предложении.

Живучесть лишайников объясняется тем, что водоросль, благодаря своей способности вырабатывать хлорофилл, снабжает им себя и гриб.

Ответ: предлог _____

18. Выберите правильный ответ. Найдите предложение с пунктуационной ошибкой.

- а) *Ветер по морю гуляет и кораблик подгоняет.*
- б) *Май леса наряжает и лето в гости приглашает.*
- в) *Как мороз ни скрипуч да не больно жгуч.*
- г) *Осенний ветер бушевал и волны скидывал глубоко.*

в)

19. Выберите правильный ответ. Укажите предложение, структура которого соответствует схеме [, () ,] . (Запятыя не поставлены)

- а) *К вечеру стало так тихо что листочки на берёзе не шевелились.*
- б) *О том как всё было рассказывал впоследствии Павел Петрович Смирнов.*
- в) *Он сказал что это не тучи, а туман и что завтра будет день солнечный и даже жаркий*
- г) *Когда наступила ночь в домах зажглись огни.*

б)

20. Установите соответствие между предложениями и знаком препинания, который необходимо поставить на месте пропуска.

- 1. двоеточие
- 2. запятая
- 3. тире
- 4. точка с запятой

- а) *Всю дорогу до хутора молчали (?) говорить мешала тряская езда.*
 б) *Ввысь взлетает сокол(?) жметя уж к земле извилистая речка.*
 в) *Метель не утихала (?) небо не прояснялось.*
 г) *Изумрудные лягушата прыгают под ногами(?) между корней, подняв золотую головку, лежит уж и стережет их.*

1-а, 2-в, 3-б, 4-г

21. В каком варианте ответа правильно указаны все цифры, на месте которых пишется И?

Тем хорош лес, что, сколько в него н(1) ходи, сколько н(2) смотри и н(3) слушай, а всё увидишь н(4)виданное и услышишь н(5)слыханное.

- а) 2,3,4 б) 2,3,5 в) 1,2,4,5 г) 1,2,3

г)

22. В каком предложении все выделенные слова пишутся раздельно?

- а) На миг я растерялся, но (В)СКОРЕ пришёл в себя и пошёл (НА)ВСТРЕЧУ опасности.
 б) Я (В)СЕРДЦАХ махнул рукой, а он болтал (БЕЗ)УМОЛКУ, как бы оправдываясь.
 в) (ПО) ВСЮДУ мы работали (БЕЗ)УСТАЛИ, наперекор обстоятельствам.
 г) Поездка оказалась удачной, (НЕ)СМОТРЯ на погоду или (ВО)ПРЕКИ ей.

б)

23. Укажите пример с ошибкой в образовании формы слова.

- а) прозрачная вуаль
 б) солнечный Сочи
 в) у писателя Сковороды
 г) заводские мастера

г)

Прочитайте текст и выполните задания 24 – 29.

(1)...(2)Он был любим и ценим как прекрасный лирик, как непревзойдённый мастер стиха и слова – не более. (3)Чаадаев всё-таки смотрел сверху вниз на его «изящный гений». (4)Даже Жуковский с высоты своего переводного мистицизма считал его чем-то вроде гениального ребёнка. (5)Его удельный вес и его значение далеко не постигалось, как сам он, в сущности, не постиг, что такое Гоголь. (6)Это не всё: будучи о себе весьма высокого мнения, он всё-таки сам себя тоже недооценивал. (7) «Ты, Моцарт, бог, и сам того не знаешь», – эти слова вполне можно было бы применить к нему самому. (8)Он был ещё жив, когда в довольно широких кругах читателей и критиков с ним начали сравнивать (и не всегда в его пользу) таких авторов, как Бенедиктов, Кукольник. *(По В.Ходасевичу).*

24. Какое из приведённых ниже предложений должно быть первым в этом тексте?

- а) Пушкин – великий русский поэт.
 б) Всем известны слова Аполлона Григорьева: «Пушкин – это наше всё».
 в) Пушкин для нас само воплощение поэзии.
 г) Несмотря на свою славу, Пушкин при жизни не был достаточно глубоко оценён даже наиболее проницательными из своих современников.

г)

25. Какие слова являются грамматической основой в одной из частей восьмого (8) предложения текста?

- а) он был жив;
 б) он был;
 в) он был ещё жив;
 г) он жив

а)

26. Укажите верную характеристику шестого(6) предложения текста.

- а) простое
 б) сложносочинённое
 в) сложное бессоюзное
 г) сложноподчинённое

в)

27. Укажите правильную морфологическую характеристику слова ЛЮБИМ из второго(2) предложения текста.

- а) глагол
 б) имя прилагательное
 в) причастие

г) дееспричастие

в)

28. Укажите вид связи в словосочетании ВЫСОКОГО МНЕНИЯ (предложение б). (Согласование)

29. Укажите значение слова МИСТИЦИЗМ в предложении 4.

а) намеренное введение в обман и заблуждение

б) вера в таинственный сверхъестественный мир

в) идеализированное изображение людей

г) лиризм

б)

30. Укажите грамматически правильное продолжение предложения.

Играя в шахматы,

а) развиваются мыслительные способности.

б) мне не было равных.

в) вы учитесь логическому мышлению.

г) необходимо внимание.

в)

Практические задания

1. Составьте план физкультурно-спортивной работы в школе.
2. Составьте план-конспект мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
3. Составьте план проведения и сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия.
4. Составьте план проведения и сценарий спортивно-массового мероприятия.
5. Подготовьте вступительную речь для встречи с волонтерами в области физической культуры и спорта.
6. Подготовьте вступительную речь для спортивно-массового мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
7. Создайте текст лекции для проведения работы по предотвращению применения допинга.
8. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
9. Выполните реферирование научной статьи на основе изучения профессиональной литературы в области физической культуры и спорта.
10. Подготовьте текст выступления для научной конференции в области физической культуры и спорта.
11. Подготовьте текст доклада для педагогического совета.
12. Составьте план-конспект учебного занятия по физической культуре в школе.
13. Составьте технологическую карту учебного занятия по физической культуре в школе.
14. Подготовьте план проведения мероприятия по внеурочной деятельности в области физической культуры.
15. Разработайте пояснительную записку комплекта оценочных средств по предмету "Физическая культура".
16. Создайте план физического воспитания обучающихся школьного возраста.

Тематика исследовательских работ

1. Нормативный аспект культуры речи педагога.
2. Коммуникативный аспект культуры речи педагога.
3. Этический аспект культуры речи педагога.
4. Жанровое своеобразие научного стиля речи.
5. Терминология в речи педагога.
6. Основные виды деловых документов в профессиональной деятельности педагога.
7. Приемы унификации языка служебных документов.
8. Типы документов. Правила оформления документов.
9. Требования к языку и стилю документов.
10. Жанровое своеобразие публицистического стиля
11. Особенности научных статей

12. Особенности научного стиля речи
13. Анализ публичного выступления (по выбору).
14. Структура ораторской речи
15. Жанровая система разговорной речи.
16. Коммуникативные качества речи педагога.

ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 6 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Контрольные занятия: - практические задания - учебная конференция	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Промежуточная аттестация: 6 семестр		
Теоретические вопросы для собеседования	Оценка устных ответов Наблюдение за деятельностью обучающихся	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Ситуационные задачи	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Онтогенез – это:
 - а) индивидуальное развитие организма от оплодотворения яйцеклетки до смерти;

- б) индивидуальное развитие от рождения до смерти;
- в) период эмбрионального развития;
- г) индивидуальное развитие от зачатия до рождения

Эталон: а

2. К понятию роста относят:

- а) увеличение массы тела;
- б) увеличение мышечной силы;
- в) увеличение ЖЕЛ;
- г) формирование осанки.

Эталон: а

3. К признакам организма, зависимым от среды относят:

- а) силу мышц;
- б) группу крови;
- в) гемофилию;
- г) дальтонизм.

Эталон: а

4. Постоянство внутренней среды организма называют:

- а) онтогенезом;
- б) гомеостазом;
- в) филогенезом;
- г) фагоцитозом.

Эталон: б

5. Ткань – это:

- а) совокупность клеток, имеющих одинаковое строение и происхождение;
- б) совокупность клеток определенного строения, выполняющие определенные функции;
- в) совокупность клеток сходного строения, выполняющих определенные функции, и межклеточное вещество;
- г) совокупность клеток единого происхождения и межклеточное вещество.

Эталон: в

6. Укажите правильную схему общего плана строения организма:

- а) клетка – орган – система органов – организм;
- б) клетка – система органов – орган – организм;
- в) ткань – организм – система органов – клетка;
- г) клетка – ткань – орган – система органов – организм.

Эталон: г

7. Нервная регуляция осуществляется:

- а) с помощью биологически активных веществ посредством нервной системы;
- б) с помощью импульсов электрической природы, идущих по нервам;
- в) с помощью импульсов электрической природы и биологически активных веществ;
- г) через жидкие среды организма с помощью биологически активных веществ.

Эталон: а

8. К субклеточному уровню организации относится:

- а) организменный уровень;
- б) клеточный;
- в) биохимический;
- г) тканевый.

Эталон: в

9. Зубной возраст используется для определения:

- а) календарного возраста;

- б) биологического возраста;
- в) соматометрического возраста;
- г) соматосенсорного.

Эталон: б

10. Понятие функциональной системы в физиологию ввел:

- а) Анохин;
- б) Павлов;
- в) Ухтомский;
- г) Маркосян.

Эталон: б

11. Под биологическим созреванием понимается достижение уровня развития, достаточного для:

- а) производства здорового потомства и обеспечения нормального его развития;
- б) поддержания работоспособности;
- в) только для производства здорового потомства;
- г) только для обеспечения нормального развития потомства.

Эталон: а

12. Не одновременное созревание органов и систем – это:

- а) гетерохронность;
- б) гармоничность;
- в) надежность;
- г) гомеостаз.

Эталон: а

13. Широкое функциональное объединение различно локализованных структур на основе получения конечного приспособительного эффекта – это:

- а) физиологическая система;
- б) нервная система;
- в) функциональная система;
- г) система органов.

Эталон: в

14. Период наибольшей чувствительности функции организма к воздействию внешней среды:

- а) критический;
- б) сенситивный;
- в) пренатальный;
- г) пубертатный.

Эталон: а

15. Условное деление жизни человека на этапы называется:

- а) возрастной градацией;
- б) биологической классификацией возрастов;
- в) возрастной периодизацией;
- г) паспортизацией возрастов.

Эталон: в

16. К соматометрическим методам относятся:

- а) измерение роста;
- б) определение ЖЕЛ;
- в) измерение АД;
- г) динамометрия.

Эталон: а, б

17. Явление акселерации характеризуют:

- а) увеличением массы тела;
- б) увеличением длины тела;
- в) ускорением психического развития;
- г) ускорением морфофункционального развития и созревания.

Эталон: г

18. Совокупность морфологических и функциональных признаков, характеризующих работоспособность человека на определенном возрастном этапе, называется:

- а) здоровьем;
- б) физическим развитием;
- в) акселерацией;
- г) ретардацией.

Эталон: в

19. Дети с незначительными функциональными нарушениями относят к группе здоровья:

- а) первой;
- б) третьей;
- в) второй;
- г) четвертой.

Эталон: в

20. Одним из наиболее часто используемых тестов на школьную зрелость является:

- а) Бельгийский тест;
- б) корректурная проба Анфилова;
- в) методика Рокича;
- г) тест Керна-Ирасека.

Эталон: г

21. Показателями школьной зрелости являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) показатели функционального состояния различных систем;
- в) развитие 1 сигнальной системы;
- г) развитие второй сигнальной системы.

Эталон: а,б

22. Явление акселерации – это пример:

- а) гетерохронности;
- б) гармоничности;
- в) надежности;
- г) системогенеза.

Эталон: а

23. В переводе термин «гуморальный» означает:

- а) жидкостный;
- б) нервный;
- в) лимфатический;
- г) кровяной.

Эталон: а

24. Биологический возраст определяется комплексом явлений, включающим:

- а) паспортный возраст;
- б) степень окостенения скелета;
- в) время прорезывания зубов;
- г) появление половых различий.

Эталон: б,в,г

25. К внутренней среде относят:

- а) кровь;
- б) лимфу;
- в) секрет желез;
- г) тканевую жидкость.

Эталон: а,б,г

Тестовые задания

Раздел 1. Общие закономерности роста и развития детей и подростков

1. Основные принципы нормирования в гигиене детей и подростков сформулировал

- А) С.М. Громбах
- Б) Н.А. Тольский
- В) Г. В. Хлопин
- Г) Ф.Ф. Эрисман

Эталон: А

2. Принципы гигиенического нормирования в гигиене детей и подростков, сформулированные С.М. Громбахом

- А) учет функциональной зрелости организма
- Б) сменяемость норм, неодновременная для различных факторов
- В) обеспечение нормального развития и формирования здоровья детей и подростков в настоящее время и в будущем
- Г) учет социально-экономических условий

Эталон: А,Б,В

3. Особенности нормирования в гигиене детей и подростков

- А) безопасность норм
- Б) специфичность норм
- В) сменяемость норм
- Г) постоянство норм
- Д) тренирующая направленность норм

Эталон: А,Б,В, Д

4. Научная основа нормирования в гигиене детей и подростков

- А) возрастная нормальная физиология
- Б) патологическая физиология детей и подростков
- В) возрастная нормальная анатомия
- Г) патологическая анатомия детей и подростков
- Д) возрастная психология
- Е) педиатрия

Эталон: А,В,Д,Е

5. Неодновременность формирования функциональных систем у детей выражается в том, что

- А) системы формируются по мере жизненной необходимости
- Б) формирование систем детерминировано генетической программой
- В) ряд функциональных систем ребенка полностью сформирован к моменту рождения
- Г) незрелость функциональных систем ребенка не является препятствием для жизнеобеспечения

Эталон: А,Б, Г

6. Выберите утверждения, характеризующие неравномерность роста и развития в онтогенезе в процессе роста и развития выделяют периоды ускоренного и замедленного развития

- А) рост и развитие каждого ребенка контролируется собственной генетической программой
- Б) темпы роста и развития мальчиков и девочек неодинаковы
- В) темпы роста и развития разных систем организма неодинаковы
- Г) ускоренными темпами развиваются те системы, которые обеспечивают выживаемость организма
- Д) чем старше возраст ребенка, тем ниже темпы роста и развития

Эталон: А,Д

7. Выберите утверждения, характеризующие половой диморфизм роста и развития

- А) в процессе роста и развития выделяют периоды ускоренного и замедленного развития
- Б) рост и развитие каждого ребенка контролируется собственной генетической программой
- В) темпы роста и развития мальчиков и девочек неодинаковы

- Г) темпы роста и развития разных систем организма неодинаковы
- Д) ускоренными темпами развиваются те системы, которые обеспечивают выживаемость организма
- Е) чем старше возраст ребенка, тем ниже темпы роста и развития

Эталон: В

8. Возрастная периодизация необходима для

- А) гигиенического нормирования факторов окружающей среды
- Б) диагностики заболеваний у детей и подростков
- В) обоснования возраста поступления ребенка в детское учреждение, начала трудовой деятельности
- Г) организации образовательно-воспитательной деятельности детей разного возраста
- Д) оценки показателей роста и развития детей

Эталон: А, В, Г

9. Возрастная периодизация базируется на

- А) гетерохронности роста и развития
- Б) неравномерности роста и развития
- В) теории биологической надежности функциональных систем и организма в целом
- Г) явлении акселерации роста и развития

Эталон: А,Б

10. В соответствие с биологической возрастной периодизацией подростковый возраст соответствует периоду

- А) 15-17 лет
- Б) 10-17 лет
- В) 13-16 лет для мальчиков, 12-15 лет для девочек
- Г) от начала полового созревания до завершения роста

Эталон: В

11. Особенности функционирования сердечно-сосудистой системы у детей по сравнению со взрослыми

- А) больше частота сердечных сокращений
- Б) больше объем сердечного выброса
- В) выше тонус сосудов
- Г) при физической нагрузке преимущественно увеличивается частота сердечных сокращений
- Д) при физической нагрузке преимущественно увеличивается объем сердечного выброса

Эталон: А,Г

12. Какие особенности нервной деятельности детей определяют гигиенические требования к обучению и воспитанию?

- А) малая выносливость нервных клеток
- Б) малая подвижность нервных процессов
- В) малая способность к длительным тормозным состояниям
- Г) меньшая роль эмоционального компонента деятельности
- Д) преобладание второй сигнальной системы
- Е) медленное образование условно-рефлекторных связей и их непрочность

Эталон: А,Б,В

13. В каком возрасте происходит наиболее интенсивное развитие мозга?

- А) 0-3 года
- Б) 4-7 лет
- В) 8-12 лет
- Г) 13-10 лет
- Д) 17-21 год

Эталон: А

14. Физическое развитие – это

- А) совокупность антропометрических и физиометрических признаков
- Б) скорость прироста основных антропометрических и физиометрических признаков

- В) совокупность морфологических и функциональных свойств организма и уровень его биологического развития
Г) соматометрические и антропометрические показатели, соотнесенные с возрастными региональными стандартами

Эталон: В

15. Физиометрические показатели физического развития

- А) длина тела
Б) жизненная емкость легких
В) масса тела
Г) мышечная сила рук
Д) становая сила мышц спины

Эталон: Б,Г,Д

16. Комплексная оценка физического развития ребенка включает оценку определения группы здоровья

- А) уровня биологической зрелости
Б) соматометрических признаков
В) соматоскопических признаков
Г) сформированности двигательных навыков
Д) физиометрических признаков
Е) физической подготовленности

Эталон: Б,В,Г,Д

17. Соматотип — это

- А) индивидуальные особенности строения организма
Б) индивидуальные особенности функций организма
В) ростовые показатели на определенном этапе развития
Г) особенности состояния здоровья

Эталон: А,Б

18. К соматоскопическим показателям физического развития относятся

- А) масса тела
Б) жировое отложение
В) осанка
Г) окружность грудной клетки
Д) состояние мускулатуры
Е) развитие вторичных половых признаков
Ж) форма грудной клетки

Эталон: Б,В,Д,Е,Ж

19. Для сравнения физического развития разновозрастных коллективов детей и подростков предпочтительно использовать

- А) сравнение среднеарифметических показателей длины тела
Б) сравнение среднеарифметических показателей массы тела
В) сравнение среднеарифметических величин функциональных показателей
Г) сравнение доли детей с биологическим возрастом, соответствующим паспортному
Д) сравнение доли детей с гармоничным морфо-функциональным статусом

Эталон: А,Б

20. Биологический возраст можно установить по следующим данным

- А) выраженность и характер жирового отложения
Б) длина тела и ее годовая прибавка
В) масса тела и ее годовая прибавка
Г) наличие точек окостенения
Д) развитие вторичных половых признаков
Е) число молочных или постоянных зубов

Эталон: Д,Е

21. В системе диспансеризации как показатели биологического уровня развития ребенка используются

- А) длина тела ребенка
- Б) количество молочных или постоянных зубов
- В) масса тела
- Г) наличие точек окостенения
- Д) годовые прибавки длины тела
- Е) развитие вторичных половых признаков
- Ж) уровень интеллекта

Эталон: А, Б, Д, Е

22. Какие показатели используют для оценки уровня биологической зрелости ребенка?

- А) длина тела
- Б) зубная формула
- В) жизненная емкость легких
- Г) масса тела
- Д) мышечная сила кистей рук
- Е) степень полового созревания

Эталон: А,Б,Е

23. Хронологический возраст — это

- А) период от зачатия до момента рождения
- Б) период от зачатия до момента обследования
- В) период от рождения до момента обследования

Эталон: В

24. Наиболее информативны в старшем школьном возрасте (14-17 лет) следующие показатели биологического развития

- А) длина тела
- Б) масса тела
- В) годовая прибавка длины тела
- Г) число постоянных зубов
- Д) изменение пропорций телосложения
- Е) степень развития вторичных половых признаков

Эталон: В, Е

25. Соматометрические показатели физического развития

- А) длина тела
- Б) жизненная емкость легких
- В) масса тела
- Г) окружность грудной клетки
- Д) осанка
- Е) форма грудной клетки

Эталон: Б, Г,Д

26. Соматометрические показатели физического развития

- А) жизненная емкость легких
- Б) масса тела
- В) мышечная сила
- Г) осанка
- Д) окружность головы
- Е) степень полового созревания

Эталон: Б, Д

27. Физиометрические показатели физического развития

- А) длина тела
- Б) мышечная сила

- В) окружность грудной клетки
- Г) осанка
- Д) степень полового созревания

Эталон: Б

28. Соматоскопические показатели физического развития

- А) длина тела
- Б) зубная формула
- В) масса тела
- Г) осанка
- Д) степень развития мускулатуры

Эталон: Г

29. Основные условия, необходимые для проведения антропометрических измерений

- А) использование унифицированной антропометрической методики
- Б) наличие стандартизированного антропометрического инструментария
- В) проведение измерений на обнаженном теле
- Г) выявление изменений функциональных показателей после нагрузки
- Д) проведение обследования в светлое время суток в теплом помещении

Эталон: А,Б,В,Д

30. Для определения формы грудной клетки проводят

- А) осмотр грудной клетки в фронтальной плоскости
- Б) осмотр грудной клетки в сагитальной плоскости
- В) определение надчревного угла
- Г) измерение окружности грудной клетки
- Д) измерение экскурсии легких

Эталон: А,Б,В

31. При оценке степени развития вторичных половых признаков у девушек изучается

- А) развитие молочных желез
- Б) оволосение в подмышечных впадинах
- В) оволосение на лобке
- Г) оволосение на лице
- Д) возраст менархе
- Е) развития таза
- Ж) мутация голоса

Эталон: А,Б,В,Д

32. При оценке степени развития вторичных половых признаков у юношей изучается развитие кадыка

- А) оволосение в подмышечных впадинах
- Б) оволосение на лобке
- В) оволосение на лице
- Г) возраст эялархе
- Д) мутация голоса
- Е) оволосение на груди

Эталон: А,Б,В,Г,Е

33. Комплексный метод оценки физического развития детей позволяет

- А) учесть гетероморфность и гетерохронность развития
- Б) учесть своевременность физического развития
- В) производить взаимосвязанную оценку соматометрических показателей
- Г) учесть асимметрию в распределении ряда признаков физического развития

Эталон: А,Б,В

34. Индивидуализирующий метод изучения физического развития детей и подростков - это

- А) оценка физического развития индивидуума
- Б) исследование физического развития одних и тех же групп детей в течение длительного периода
- В) исследование физического развития больших групп детей в относительно короткий срок
- Г) однократное исследование физического развития детей

Эталон: Б

35. Значимый фактор, под влиянием которого в процессе обучения у детей возрастает частота нарушений осанки

- А) низкая физическая активность
- Б) нерациональное расписание уроков
- В) нарушения режима питания
- Г) неправильное рассаживание в классе

Эталон: А,Б

36. Выберите из предложенного списка 3 заболевания, в наибольшей степени, обусловленные чрезмерно высокими учебными нагрузками

- А) близорукость
- Б) болезни мочеполовой системы
- В) нарушения осанки
- Г) травмы, несчастные случаи и отравления
- Д) хронические болезни органов пищеварения
- Е) эндокринные заболевания

Эталон: А,В

37. Выберите из предложенного списка 2 группы заболеваний, в развитии которых наибольшее значение имеет сформированность навыков личной гигиены

- А) болезни мочеполовой системы
- Б) болезни сердечно-сосудистой системы
- В) заболевания опорно-двигательного аппарата
- Г) острые кишечные инфекции
- Д) травмы, несчастные случаи и отравления
- Е) хронические болезни органов дыхания

Эталон: А,Г,Е

38. Выберите наиболее вероятный фактор риска невроза у ребенка в школьном возрасте

- А) загрязнение окружающей среды
- Б) нерациональное питание
- В) нерациональная организация рабочего места
- Г) низкая двигательная активность
- Д) психоэмоциональный стресс

Эталон: Г,Д

39. Какой фактор риска является решающим в возникновении аномальной рефракции у детей?

- А) мелкий шрифт учебников
- Б) напряженная зрительная работа
- В) наследственность
- Г) неправильная рабочая поза
- Д) недостаточное питание
- Е) низкая освещенность
- Ж) низкая физическая активность

Эталон: Б,Г,Е

40. Выберите наиболее важную профилактическую меру для ребенка с аллергическими проявлениями

- А) благоприятный психологический микроклимат
- Б) закаливание
- В) соблюдение режима проветривания и влажной уборки
- Г) устранение контакта с наиболее вероятными аллергенами

Д) щадящий режим учебных нагрузок

Эталон: В,Г

Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности систем и органов детей

Тема «Анатомо-физиологические особенности эндокринной системы детей»

1. Заболевание, развивающееся у детей при внутриутробной гипофункции щитовидной железы:

- а) карликовость;
- б) акромегалия;
- в) кретинизм;
- г) сахарный диабет

Эталон: б

2. Закладка желез внутренней секреции происходит:

- а) в первые 2 месяца внутриутробного развития;
- б) на 7 месяце внутриутробного развития;
- в) на 4-6 месяце внутриутробного развития;
- г) на 1-3 неделе внутриутробного развития

Эталон: в

3. Собственные железы внутренней секреции начинают функционировать:

- а) на 6-7 неделе внутриутробного развития;
- б) на 12-13 неделе внутриутробного развития;
- в) на 26-28 неделе внутриутробного развития;
- г) сразу после рождения

Эталон: в

4. Заболевание, развивающееся при недостатке выработки гормона роста в раннем возрасте

- а) нанизм;
- б) акромегалия;
- в) Базедова болезнь;
- г) микседема

Эталон: б

5. Установите соответствие:

Нарушение в работе эндокринных желез

- А. Гипофункция гипофиза
- Б. Гиперфункция щитовидной железы
- В. Гипофункция коркового вещества надпочечников

Заболевание

- а) гигантизм;
- б) кретинизм;
- в) бронзовая болезнь;
- г) микседема;
- д) карликовость;
- е) базедова болезнь

Эталон: А-б,

6. Заболевание, являющееся следствием гипофункции гипофиза, характеризующееся малым ростом больного с сохранением пропорциональности его телосложению, называется

- а) карликовостью;
- б) базедовой болезнью;
- в) микседемой;
- г) акромегалией

Эталон: б

7. Гипоталамический контроль функций передней доли гипофиза появляется:

- а) после 1 месяца эмбрионального развития;
- б) после 2 месяцев эмбрионального развития;
- в) после 3 месяцев эмбрионального развития;
- г) после рождения

Эталон: в

8. Прямые и обратные связи между гипофизом и периферическими железами окончательно устанавливаются:

- а) в первые 6 месяцев внутриутробного развития;
- б) на 3 месяце внутриутробного развития;
- в) на 7 месяце внутриутробного развития;
- г) после рождения

Эталон: а

9. Клетки островков Лангерганса дифференцируются:

- а) раньше, чем клетки экзокринной части поджелудочной железы;
- б) позже, чем клетки экзокринной части поджелудочной железы;
- в) одновременно с клетками экзокринной части поджелудочной железы;
- г) после рождения

Эталон: г

10. К первичным половым признакам относят:

- а) половые органы;
- б) половые железы;
- в) особенности развития мышечной системы;
- г) особенности развития молочных желез

Эталон: б

11. К эндокринным железам относят:

- а) молочные;
- б) слюнные;
- в) гипофиз;
- г) эпифиз;
- д) надпочечники

Эталон: б, в, г

12. Какие железы внутренней секреции имеют эктодермально-нейрогенное происхождение?

- а) корковое вещество надпочечников;
- б) щитовидная;
- в) эпифиз;
- г) половые железы;
- д) мозговое вещество надпочечников;
- е) паращитовидные;
- ж) задняя доля гипофиза;
- з) вилочковая

Эталон: б

13. К гормонам гипофиза относят:

- а) аденокортикотропный гормон;
- б) паратгормон;
- в) гонадотропин;
- г) норадреналин;
- д) тироксин;
- е) пролактин

Эталон: в, д

14. Гормоны, влияющие на физическое развитие детей:

- а) окситоцин;
- б) гормон роста;
- в) инсулин;
- г) адреналин;
- д) тироксин;
- е) адреналин

Эталон: б,д

15. Железы, оказывающие влияние на половое развитие:

- а) передняя доля гипофиза;
- б) щитовидная железа;
- в) вилочковая железа;
- г) корковое вещество надпочечников;
- д) семенники;
- е) яичники

Эталон: д,е

16. Функции гормонов:

- а) регулируют процессы полового развития;
- б) участвуют в поддержании гомеостаза;
- в) участвуют в переваривании питательных веществ;
- г) регулируют обмен веществ;
- д) участвуют в процессах газообмена;
- е) обеспечивают физическое развитие

Эталон: а,е

17. Гормоны, принимающие участие в регуляции содержания глюкозы в крови:

- а) тироксин;
- б) адреналин;
- в) инсулин;
- г) соматотропный гормон;
- д) паратгормон;
- е) глюкагон

Эталон: в

18. Энтодермально-бронхиогенное происхождение имеют:

- а) щитовидная железа;
- б) корковое вещество надпочечников;
- в) эпифиз;
- г) вилочковая железа;
- д) мозговое вещество надпочечников;
- е) островки Лангерганса поджелудочной железы

Эталон: а,е

19. Концентрация соматотропного гормона у плода:

- а) больше, чем у взрослого;
- б) меньше, чем у 2-летнего ребенка;
- в) меньше, чем у взрослого;
- г) больше, чем у 6-летнего ребенка

Эталон: а

20. Эндокринные железы, принимающие участие в регуляции углеводного обмена:

- а) щитовидная железа;
- б) вилочковая железа;
- в) мозговое вещество надпочечников;
- г) островки Лангерганса поджелудочной железы;
- д) паращитовидные железы;

е) корковое вещество надпочечников

Эталон: б, е

Тема «Анатомо-физиологические особенности кровообращения у детей»

1. У новорожденных количество крови относительно массы тела:

- а) больше, чем у взрослых;
- б) больше, чем у подростков;
- в) меньше, чем у взрослых;
- г) такое же, как у взрослых

Эталон: а

2. Кровь новорожденных характеризуется:

- а) низким содержанием гемоглобина (менее 60%);
- б) высоким содержанием гемоглобина (свыше 100%);
- в) содержанием гемоглобина от 60 до 80%;
- г) очень низким содержанием гемоглобина (менее 40%)

Эталон: в

3. Соединение гемоглобина с углекислым газом называется:

- а) метгемоглобин;
- б) карбогемоглобин;
- в) карбоксигемоглобин;
- г) оксигемоглобин

Эталон: в

4. Осмотическое давление крови в основном определяется содержанием:

- а) белков;
- б) неорганических солей;
- в) глюкозы;
- г) липидов

Эталон: б

5. Какова продолжительность жизни эритроцитов у новорожденных?

- а) 3 дня;
- б) 5 дней;
- в) 10 дней;
- г) 12 дней

Эталон: г

6. Кроветворение у детей до 6 месяцев происходит:

- а) в костном мозге всех костей, лимфатических узлах, селезенке;
- б) в костном мозге плоских костей и в концах трубчатых костей;
- в) в печени, селезенке, легких;
- г) в костном мозге всех костей

Эталон: в

7. У детей первых двух лет жизни гемоглобин поглощает кислорода:

- а) меньше, чем у взрослого;
- б) столько же, сколько у взрослого;
- в) больше, чем у взрослого;
- г) сначала больше, а потом меньше, чем у взрослого

Эталон: г

8. Установите соответствие:

Форменный элемент крови:

- А. Эритроцит
- Б. Лейкоцит

В. Тромбоцит

Функции:

- а) ангиотрофическая функция;
- б) содержит до 140 ферментов, в т.ч. карбоангидразу;
- в) деструктивная функция;
- г) гемостатическая
- д) участвует в поддержании рН крови;
- е) регенеративная функция

Эталон: А-б,д; Б-а,г; В-в,е

9. Вещества, находящиеся в плазме крови:

- а) альбумины;
- б) амилаза;
- в) глюкоза;
- г) лактаза;
- д) фибриноген;
- е) соли кальция;
- ж) пепсин;
- е) гемоглобин

Эталон: а,в,д,

10. Скорость оседания эритроцитов (СОЭ) у новорожденных:

- а) выше, чем у взрослых;
- б) ниже, чем у взрослых;
- в) такая же, как у взрослых;
- г) выше, чем у подростков

Эталон: б

11. В лейкоцитарной формуле детей:

- а) значительно больше молодых форм;
- б) значительно меньше молодых форм;
- в) количество зрелых и молодых форм одинаково;
- г) количество молодых форм постепенно возрастает

Эталон: г

12. Наибольшая восприимчивость детей к инфекционным заболеваниям связана с незрелостью:

- а) тромбоцитов;
- б) эритроцитов;
- в) миоцитов;
- г) лейкоцитов

Эталон: г

13. К транспортной функции крови относятся:

- а) иммунная;
- б) питательная;
- в) дыхательная;
- г) терморегуляторная

Эталон: б

14. Кровь выполняет функции:

- а) защитную;
- б) терморегуляторную;
- в) пластическую;
- г) дыхательную;
- д) каталитическую;
- е) инкреторную

Эталон: а,б,е

15. К форменным элементам крови относят:

- а) миоциты;
- б) лейкоциты;
- в) тромбоциты;
- г) эритроциты

Эталон: б, в, г

16. Чем меньше возраст ребенка, тем в крови содержится:

- а) больше незрелых форм лейкоцитов;
- б) больше эритроцитов, содержащих ядро;
- в) меньше общего белка;
- г) больше гемоглобина;
- д) меньше холестерина;
- е) меньше глюкозы

Эталон: б, д

17. Какой вид иммунитета приобретается ребенком после введения в организм вакцины?

- а) искусственно приобретенный пассивный;
- б) искусственно приобретенный активный;
- в) естественно приобретенный активный;
- г) приобретенный пассивный

Эталон: а

18. Интенсивное развитие иммунной системы отмечается в период:

- а) 1 – 6 мес.;
- б) 2 – 10 лет;
- в) 3 – 14 лет;
- г) 16 – 18 лет.

Эталон: б

19. Для профилактики малокровия у школьников необходимы:

- а) строгое нормирование учебной, внеклассной, трудовой и творческой деятельности;
- б) занятия в спортивных секциях;
- в) правильная организация режима дня;
- г) достаточная двигательная активность;
- д) рациональное питание, богатое белками, минеральными солями и витаминами;
- е) закаливание организма

Эталон: а, г, д

20. У детей восстановление (регенерация) форменных элементов крови совершается:

- а) значительно быстрее, чем у взрослых;
- б) очень медленно;
- в) значительно медленнее, чем у взрослых;
- г) с такой же интенсивностью, как и у взрослых

Эталон: а

21. Формирование нервной системы полностью заканчивается:

- а) к 7 годам;
- б) к 14 годам;
- в) к 18 годам;
- г) к 21 году

Эталон: а

22. Частота сердечных сокращений у детей больше, чем у взрослых, что связано с преобладанием у детей тонуса _____ нервной системы

- а) периферической;

- б) симпатической;
- в) парасимпатической;
- г) центральной

Эталон: в

23. Частота сердечных сокращений у новорожденного ребенка –

- а) 180 уд./мин.;
- б) 140 уд./мин.;
- в) 80 уд./мин.;
- г) 100 уд./мин.

Эталон: б

24. Величина артериального давления у детей с момента рождения до 18 лет:

- а) постепенно увеличивается;
- б) не изменяется;
- в) снижается;
- г) то увеличивается, то уменьшается

Эталон: г

25. Сердце особенно быстро растет:

- а) с 3 до 5 лет;
- б) с 6 до 8 лет;
- в) в период полового созревания;
- г) в юношеском возрасте

Эталон: в

26. В раннем возрасте (до 2-3 лет) в регуляции сердечной деятельности:

- а) преобладают метасимпатические влияния;
- б) преобладают влияния симпатических нервов;
- в) преобладают парасимпатические влияния;
- г) влияния разных отделов вегетативной нервной системы сбалансированы

Эталон: в

27. Окончательное созревание нервно-гуморальных механизмов регуляции деятельности системы кровообращения происходит:

- а) на 1 году жизни;
- б) в 6-7 лет;
- в) в начале периода полового созревания;
- г) на завершающих этапах полового созревания

Эталон: б

28. Причина развития юношеской гипертонии:

- а) сужение просвета сосудов;
- б) повышенная частота и сила сердечных сокращений;
- в) скорость роста сердца опережает темпы увеличения просветасосудов;
- г) гипертрофия сердца

Эталон: в

29. Функциональная готовность кардиореспираторной системы к разнообразным учебным и физическим нагрузкам формируется в:

- а) 5-6 лет;
- б) 6-7 лет;
- в) 8-10 лет;
- г) 10-12 лет

Эталон: а

30. Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний системы кровообращения у школьников:

- а) достаточное поступление с пищей белков и витаминов;
- б) соблюдение режима труда и отдыха;
- в) закаливание;
- г) активный отдых на свежем воздухе;
- д) воспитание нормальных человеческих взаимоотношений;
- е) настольные игры

Эталон: а,б,в

Тема «Возрастные особенности дыхательной системы»

1. Тип дыхания, который становится преобладающим у мальчиков 7-8 лет:

- а) диафрагмальный;
- б) смешанный;
- в) грудной;
- г) брюшной

Эталон: а

2. У детей просвет дыхательных путей _____, чем у взрослых

- а) шире;
- б) уже;
- в) шире и полнокровнее;
- г) уже и полнокровнее

Эталон: а

3. Состав выдыхаемого воздуха у детей отличается от взрослых:

- а) большим содержанием кислорода и углекислого газа;
- б) большим содержанием кислорода и меньшим углекислого газа;
- в) меньшим содержанием кислорода и углекислого газа;
- г) меньшим содержанием кислорода и большим углекислого газа

Эталон: б

4. К уменьшению частоты сердечных сокращений с возрастом приводит влияние _____ нервной системы

- а) центральной;
- б) парасимпатической;
- в) симпатической;
- г) соматической

Эталон: б

5. Период, когда появляются половые различия в строении гортани:

- а) у грудных детей;
- б) в период полового созревания;
- в) в период второго детства;
- г) в юношеском возрасте

Эталон: в

6. С возрастом у детей:

- а) частота дыхательных движений и дыхательный объем увеличиваются;
- б) частота дыхательных движений и дыхательный объем уменьшаются;
- в) частота дыхательных движений уменьшается, дыхательный объем увеличивается;
- г) частота дыхательных движений увеличивается, дыхательный объем уменьшается

Эталон: в

7. Тип дыхания у мальчиков 11 лет:

- а) грудной;
- б) брюшной;
- в) грудно-брюшной;
- г) смешанный

Эталон: а

8. По трахее воздух поступает из:

- а) носовой полости в легкие;
- б) носовой полости в гортань;
- в) гортани в бронхи;
- г) бронхов в легкие

Эталон: в

9. Величина максимального потребления кислорода не зависит от:

- а) состояния здоровья;
- б) проделанной физической работы;
- в) размеров тела;
- г) возраста

Эталон: в

10. К моменту рождения у детей придаточные носовые пазухи:

- а) хорошо развиты;
- б) развиты, как у взрослых;
- в) практически отсутствуют;
- г) развиты недостаточно

Эталон: а

11. Количество воздуха, которое можно выдохнуть при максимальном выдохе, произведенном после максимального вдоха, называется _____:

- а) легочной вентиляцией;
- б) жизненной емкостью легких;
- в) дыхательным объемом;
- г) резервным объемом выдоха

Эталон: б

12. В онтогенезе частота дыхательных движений у детей:

- а) меняется закономерно;
- б) уменьшается;
- в) не изменяется;
- г) увеличивается

Эталон: б

13. Простудные заболевания у детей протекают тяжелее, чем у взрослых, потому что

- а) дыхательные пути узкие, а их слизистая оболочка обильно снабжена сосудами;
- б) дыхательные пути узкие, а их слизистая оболочка небогата кровеносными сосудами;
- в) дыхательные пути широкие, а в слизистой оболочке недостаточно развиты слизистые железы;
- г) дыхательные пути широкие, а их слизистая оболочка очень нежная

Эталон: б

14. Величина жизненной емкости легких зависит от:

- а) роста;
- б) возраста;
- в) пола;
- г) погодных условий

Эталон: б

15. С возрастом у детей не увеличивается _____ дыхания

- а) глубина;
- б) минутный объем;
- в) ритмичность;
- г) частота

Тема «Возрастные особенности системы органов пищеварения»

1. Закладка постоянных зубов происходит:

- а) в конце 4-го – начале 5-го месяца внутриутробного развития;
- б) в конце 7-го – начале 8-го месяца внутриутробного развития;
- в) в первые 10 дней после рождения;
- г) в конце 2 месяца жизни

Эталон: а

2. Смена зубов (кроме третьих больших коренных зубов) завершается к:

- а) 14-летнему возрасту;
- б) 15-летнему возрасту;
- в) 16-летнему возрасту;
- г) 18-летнему возрасту

Эталон: а

3. Количество желез в слизистой оболочке желудка с возрастом:

- а) увеличивается;
- б) уменьшается;
- в) не изменяется;
- г) сначала увеличивается, а потом уменьшается

Эталон: а

4. Железы желудка в первые годы жизни ребенка

- а) не способны секретировать желудочный сок;
- б) секретируют желудочный сок с меньшим содержанием соляной кислоты;
- в) секретируют желудочный сок с меньшим количеством ферментов;
- г) секретируют желудочный сок с меньшим содержанием соляной кислоты, ферментов

Эталон: б

5. Содержание соляной кислоты в желудочном соке у детей с возрастом:

- а) увеличивается;
- б) не изменяется;
- в) сначала уменьшается, а потом увеличивается;
- г) уменьшается

Эталон: в

6. В желудочном соке новорожденного:

- а) содержатся все ферменты, как у взрослого;
- б) имеется только химозин;
- в) отсутствуют ферменты;
- г) содержатся ферменты, способствующие расщеплению белков и углеводов

Эталон: а

7. В каком возрасте заканчивается прорезывание постоянных зубов (за исключением третьих больших коренных)?

- а) в 12 лет;
- б) в 14 лет;
- в) в 16 лет;
- г) в 20 лет

Эталон: в

8. Ферменты, расщепляющие белки, содержатся в:

- а) слюне;

- б) желудочном соке;
- в) панкреатическом соке;
- г) соке 12-перстной кишки;
- д) желчи;
- е) соке толстой кишки

Эталон: а,в,е

9. _____ обмен у детей интенсивнее, чем у взрослых, что связано с большими энергетическими затратами на рост.

- а) водно-солевой;
- б) основной;
- в) общий;
- г) витаминный

Эталон: а

10. В каком возрасте процессы метаболизма превалируют над катаболизмом?

- а) в зрелом возрасте;
- б) в молодом возрасте;
- в) в старческом возрасте;
- г) во всех возрастах

Эталон: б

11. Потребность в воде при искусственном вскармливании детей:

- а) увеличивается по мере взросления;
- б) больше, чем при естественном вскармливании;
- в) меньше, чем при естественном вскармливании;
- г) такая же, как и при грудном вскармливании

Эталон: б

12. Содержание воды в организме новорожденного:

- а) такое же, как и у взрослого;
- б) меньше, чем у доношенного ребенка;
- в) больше, чем у взрослого;
- г) такое же, как и у недоношенного

Эталон: в

13. У взрослых, в отличие от детей, энергия не расходуется на:

- а) основной обмен;
- б) специфически-динамическое действие пищи;
- в) рост и отложение веществ;
- г) работу мышц

Эталон: б

14. Суточная потребность в белке на 1 кг массы тела с возрастом:

- а) увеличивается;
- б) уменьшается;
- в) сначала уменьшается, потом увеличивается;
- г) не изменяется

Эталон: а

15. Детскому организму требуется относительно большее количество углеводов на осуществление, прежде всего, _____ функции

- а) строительной (пластической);
- б) сократительной;
- в) энергетической;
- г) защитной

Эталон: в

Тема «Возрастные особенности системы выделения»

1. Структурное формирование почек заканчивается:

- а) к 3 годам;
- б) к 6 годам;
- в) к 9 годам;
- г) к 12 годам

Эталон: б

2. У детей раннего возраста особенно велики различия в содержании в моче продуктов обмена

- а) белков;
- б) жиров;
- в) углеводов и жиров;
- г) углеводов

Эталон: в

3. Количество мочеиспусканий у детей с возрастом _____

- а) увеличивается;
- б) уменьшается;
- в) не изменяется;
- г) изменяется скачкообразно

Эталон: б

4. Величина фильтрации в почках у детей первого года жизни:

- а) значительно больше, чем у взрослых;
- б) значительно меньше, чем у взрослых;
- в) такая же, как и у взрослых;
- г) сначала больше, а потом меньше, чем у взрослых

Эталон: а

5. Центр мочеиспускания расположен в:

- а) среднем мозге;
- б) гипоталамусе;
- в) продолговатом мозге;
- г) спинном мозге

Эталон: в

6. Химический состав мочи детей приближается к уровню взрослого организма в:

- а) дошкольном возрасте;
- б) младшем школьном возрасте;
- в) подростковом возрасте;
- г) юношеском возрасте

Эталон: г

7. У грудных детей мочеиспускание осуществляется _____ механизмом

- а) условно-рефлекторным;
- б) гуморальным;
- в) нервным;
- г) безусловно-рефлекторным

Эталон: г

8. Процесс мочеобразования происходит:

- а) постоянно;
- б) при эмоциональной нагрузке;
- в) время от времени;
- г) во время интенсивной мышечной работы организма

Эталон: г

9.Одинаковые продукты распада удаляются:

- а) через кожу и легкие
- б) через легкие и почки
- в) через почки и кожу

Эталон: в

10.Органы выделительной системы находятся:

- а) в грудной полости
- б) в брюшной полости и полости малого таза
- в) в обеих полостях тела

Эталон: б

11.Причины выведения гипотонической мочи у новорожденных:

- а) нечувствительность почек к антидиуретическому гормону;
- б) морфологическая незрелость почек;
- в) положительный азотистый баланс;
- г) отрицательный азотистый баланс

Эталон: а

Тема «Анатомо-физиологические особенности сенсорных систем у детей»

1.Раньше всего в процессе онтогенеза созревает _____отдел сенсорной системы:

- а) проводниковый;
- б) рецепторный;
- в) корковый;
- г) подкорковый

Эталон: б

2.Естественная дальность зрения у детей связана с:

- а) дефектом роговицы;
- б) малыми размерами глазного яблока;
- в) большими размерами глазного яблока;
- г) нарушением аккомодации

Эталон: б

3.Острота зрения с возрастом:

- а) увеличивается;
- б) не изменяется;
- в) уменьшается;
- г) то уменьшается, то увеличивается

Эталон: г

4.Минимальная острота слуха отмечается:

- а) в 14-17 лет;
- б) в 5-7 лет;
- в) 10-12 лет;
- г) у новорожденных

Эталон: а

5.«Кажущаяся» близорукость у детей связана с:

- а) нарушением аккомодации;
- б) малыми размерами глазного яблока;
- в) высокой эластичностью хрусталика;
- г) дефектом роговицы

Эталон: в

6. В ходе онтогенеза позже всего созревают:

- а) колбочки;
- б) палочки;
- в) зрительная область коры больших полушарий;
- г) зрительный нерв

Эталон: а

7. Наибольшая острота слуха свойственна детям:

- а) 12–13 лет;
- б) 7–8 лет;
- в) 5–6 лет;
- г) 14–19 лет

Эталон: б

8. В онтогенезе позже всего созревает _____ отдел анализатора

- а) подкорковый;
- б) корковый;
- в) проводниковый;
- г) рецепторный

Эталон: в

9. Условные рефлексы на действие вкусовых стимулов можно выработать у ребенка:

- а) на 1 месяце жизни;
- б) на 2 месяце жизни;
- в) на 3 месяце жизни;
- г) на 4 месяце жизни

Эталон: а

10. Полностью слуховой аппарат формируется:

- а) к 5 годам;
- б) к 8 годам;
- в) к 16 годам;
- г) к 12 годам

Эталон: б

Тема «Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей (костная и мышечная система)»

1. Процесс окостенения скелета протекает:

- а) во внутриутробном периоде;
- б) на 1-м году жизни;
- в) до 6-7 лет;
- г) в течение всего периода его развития

Эталон: б

2. Кости крыши черепа у новорожденного могут заходить своими краями друг на друга благодаря _____

- а) родничкам;
- б) полному окостенению черепа;
- в) лучшему развитию мозговой части черепа;
- г) лучшему развитию лицевой части черепа

Эталон: а

3. Грудной кифоз позвоночника формируется:

- а) у новорожденного;
- б) когда ребенок начинает держать голову;
- в) когда ребенок начинает сидеть;
- г) когда ребенок начинает стоять и ходить

Эталон: в

4.Метод выявления плоскостопия:

- а) миография;
- б) рентгенография;
- в) плантография;
- г) компьютерная томография

Эталон: в

5.Особенно интенсивное увеличение силы у мальчиков происходит:

- а) в 5-7 лет;
- б) в 8-10 лет;
- в) в 10-12 лет;
- г) в 13-14 лет

Эталон: в

6.У новорожденного ребенка позвоночный столб:

- а) прямой, без изгибов;
- б) имеются лордозы;
- в) имеются кифозы;
- г) имеются и лордозы, и кифозы

Эталон: г

7.Полностью формирование изгибов позвоночника заканчивается:

- а) к концу 1 года жизни;
- б) к 6-7 годам;
- в) к 12-14 годам;
- г) к 20 годам

Эталон: б

8.Сводчатость стопы формируется:

- а) после 1 года, когда ребенок начинает ходить;
- б) во втором полугодии жизни;
- в) в течение первых трех месяцев жизни;
- г) в 7-8 лет

Эталон: а

9.Шейный изгиб позвоночника образуется у ребенка:

- а) к 9 месяцам;
- б) к 1 году;
- в) к 2 месяцам;
- г) к 6 месяцам

Эталон: г

10.Максимальная скорость роста у мышц приходится на период:

- а) раннего детства;
- б) первого детства;
- в) второго детства;
- г) заключительный этап подросткового

Эталон: в

11.Питание и рост кости осуществляет:

- а) красный костный мозг;
- б) желтый костный мозг;
- в) надкостница;
- г) губчатое вещество

Эталон: г

12.Позвоночник человека состоит из_позвонков:

- а) 31-32;
- б) 28-30;
- в) 36-38;
- г) 33-34

Эталон: г

13.Отдел позвоночника человека, следующий за грудным –

- а) поясничный;
- б) шейный;
- в) крестцовый;
- г) копчиковый

Эталон: а

14.Половые отличия в строении таза формируются:

- а) с момента рождения;
- б) с 4 лет;
- в) с 8 лет;
- г) с 9 лет

Эталон: а

15.Полностью процесс окостенения скелета заканчивается:

- а) к 15 годам
- б) к 25 годам
- в) к 30 годам

Эталон: а

Раздел 3. Нейрофизиологические аспекты поведения детей

1.У детей меланхолического темперамента нервные процессы:

- а) слабые;
- б) сильные;
- в) подвижные;
- г) уравновешенные.

Эталон: в

2.К динамическому стереотипу не относят:

- а) катание на коньках;
- б) коленный рефлекс;
- в) игра на рояле;
- г) письмо.

Эталон: б

3.Торможение условных рефлексов, являющихся основой забывания:

- а) запредельное;
- б) запаздывательное;
- в) дифференцировочное;
- г) угасательное.

Эталон: г

4.Выработка слюны на вид, запах и разговоры о еде – это примеррегуляции пищеварения:

- а) гуморальной;
- б) нервно-гуморальной;
- в) врожденной (безусловной);
- г) приобретенной (условной).

Эталон: г

5. Сильный, уравновешенный с подвижными нервными процессами тип темперамента:

- а) меланхолический;
- б) сангвинистический;
- в) флегматический;
- г) холерический.

Эталон: б

6. В онтогенезе раньше всего развивается торможение:

- а) условное;
- б) безусловное.

Эталон: а

7. Выработка слюны на попадание пищи в ротовую полость (желудочно-кишечный тракт) – это пример регуляции:

- а) гуморальной;
- б) нервно-гуморальной;
- в) врожденной (безусловной);
- г) приобретенной (условной).

Эталон: б

8. К возможным последствиям переучивания левши относят:

- а) исчезновение комплексов;
- б) улучшение настроения;
- в) низкую успеваемость;
- г) повышение познавательной деятельности.

Эталон: в

9. Первая сигнальная система обеспечивает мышление:

- а) словесно-логическое;
- б) абстрактное;
- в) конкретно-образное.

Эталон: б

10. Высший анализ поступающей информации происходит:

- а) в продолговатом мозге;
- б) в промежуточном мозге;
- в) в коре больших полушарий;
- г) в подкорковых ядрах.

Эталон: в

11. Различение букв и знаков при чтении – это пример торможения:

- а) дифференцировочного;
- б) запаздывательного;
- в) внутреннего;
- г) внешнего.

Эталон: а

12. Словесно-логическое мышление обеспечивается:

- а) полушариями мозжечка;
- б) таламусом;
- в) правым полушарием головного мозга;
- г) левым полушарием головного мозга.

Эталон: г

13. Формирование активного произвольного внимания у школьников связано с созреванием:

- а) гипоталамуса;

- б) таламуса;
- в) лимбической системы;
- г) сенсорных систем КБП;
- д) моторных зон КБП;
- е) ассоциативных зон КБП

Эталон: б,е

14. Педагогические воздействия могут корректировать типологические особенности ребенка благодаря ___ нервных структур

- а) возбудимости;
- б) интеграции;
- в) индукции;
- г) пластичности

Эталон: в

15. Реакция школьников на звонок на урок - это пример рефлекса

- а) способного тормозиться;
- б) не передающегося по наследству;
- в) приобретенного;
- г) передающегося по наследству;
- д) постоянного

Эталон: в

Раздел 4 Основы гигиены детей и профилактики заболеваний

1. Какую роль играет развитие утомления для здоровья и развития ребенка?

- А) предохраняет от развития переутомления и патологических изменений в здоровье
- Б) стимулирует развитие функций организма, участвующих в деятельности
- В) является патогенетическим фактором в формировании хронических заболеваний

Эталон: Б

2. Признаки развития утомления у детей и подростков

- А) снижение продуктивности труда
- Б) вначале - ослабление внутреннего торможения, а затем - усиление
- В) вначале - усиление внутреннего торможения, а затем - ослабление
- Г) появление астено-невротических реакций
- Д) ухудшение регуляции физиологических функций

Эталон: А,В

3. Тактика гигиенистов по профилактике утомления школьников

- А) восстановлению умственной работоспособности способствуют пассивный отдых, разноплановые эмоции
- Б) восстановлению умственной работоспособности способствуют активный отдых на открытом воздухе, положительные эмоции
- В) усилия гигиенистов направлены на исключение развития утомления школьников
- Г) усилия гигиенистов направлены на отдаление наступления утомления
- Д) усилия гигиенистов направлены на предупреждение переутомления

Эталон: Б

4. Наиболее эффективный способ восстановления умственной работоспособности у школьников после учебных занятий

- А) активный отдых на открытом воздухе
- Б) дневной сон
- В) просмотр телепередач
- Г) чтение художественной литературы

Эталон: А

5. Особенности развития утомления у школьников и тактика гигиенистов по его профилактике

- А) признаки утомления стойкие, не исчезающие во время перемены, а лишь после возвращения из школы
Б) признаки утомления нестойкие, быстро исчезающие во время перемены и после возвращения из школы
В) усилия гигиенистов направлены на исключение развития утомления школьников
Г) усилия гигиенистов направлены на отдаление наступления утомления и предупреждение переутомления

Эталон: Г

6. Проведение гигиенических мероприятий, направленных на продление периода высокой работоспособности, наиболее целесообразно

- А) в фазе вработываемости
Б) в фазе устойчивой работоспособности
В) в фазе снижения работоспособности - зоне абсолютной компенсации падения работоспособности
Г) в фазе снижения работоспособности - зоне относительной компенсации падения работоспособности
Д) в фазе снижения работоспособности - зоне прогрессивного падения работоспособности
Е) в фазе восстановления работоспособности

Эталон: В

7. Как следует распределять различные виды деятельности в течение учебного дня?

- А) необходимо сначала выполнить сложную работу, а потом постепенно уменьшать нагрузку
Б) необходимо совмещать сложные виды деятельности с периодом оптимума психофизиологических функций
В) необходимо постепенно увеличивать нагрузку, адаптируясь в ней
Г) нужно распределять нагрузку равномерно

Эталон: Б

8. Основным биоритмологическим принципом рациональной организации учебной деятельности школьников является

- А) совмещение учебных занятий с фазами работоспособности ребенка каждого возрастного периода
Б) совмещение учебных занятий с временем биоритмологического оптимума физиологических функций ребенка
В) совмещение биоритмологического оптимума физиологических функций с временем занятий
Г) упрочение акрофазы биоритмальной кривой с помощью гигиенических и лечебных мероприятий

Эталон: Б

9. Особенности высшей нервной деятельности детей, определяющие гигиенические требования к организации воспитания и обучения

- А) меньшая сила и большая подвижность нервных процессов
Б) меньшая сила и меньшая подвижность нервных процессов
В) малая способность к длительным тормозным состояниям, постепенное формирование внутреннего торможения
Г) меньшая роль эмоционального компонента деятельности
Д) преимущественная роль в условно-рефлекторной деятельности в раннем и дошкольном возрасте I сигнальной системы

Эталон: В

10. Основные пути достижения соответствия воздействующих на организм факторов и степени готовности к ним растущего организма

- А) формирование среды ее гигиеническим нормированием
Б) формирование организма целенаправленным воспитанием и тренировкой
В) устранение факторов, воздействующих на растущий организм
Г) защита организма от воздействия факторов

Эталон: Б

11. Какие особенности организации учебного процесса учитывают малую подвижность нервных процессов у детей?

- А) использование наглядных средств обучения
Б) ограничение продолжительности учебной деятельности
В) постепенный переход от одного вида режима на другой
Г) ступенчатый режим обучения в первом классе

Д) чередование нескольких видов учебной деятельности

Эталон: Д

12. Какие особенности организации учебного процесса учитывают высокую истощаемость нервных процессов у детей?

- А) использование наглядных средств обучения
- Б) ограничение продолжительности учебной деятельности
- В) постепенный переход от одного вида режима на другой
- Г) ступенчатый режим обучения в первом классе
- Д) чередование нескольких видов учебной деятельности

Эталон: Б, В

13. Ведущим показателем, характеризующим соответствие нервно-психического развития возрасту для детей школьного возраста, является

- А) развитие интеллекта
- Б) развитие моторики
- В) развитие речи
- Г) появление ролевых игр
- Д) появление сюжетных игр

Эталон: А, Б

14. Основной метод медико-педагогической оценки организации занятий и уроков

- А) исследование латентного периода зрительно-моторной реакции до и после занятий
- Б) исследование умственной работоспособности с помощью корректурных проб до и после занятий
- В) исследование субъективного состояния с помощью теста САН до и после занятий
- Г) хронометраж урока
- Д) изучение выживаемости знаний после урока

Эталон: Б

15. Плотность урока – это

- А) отношение времени учебной работы к общему времени урока, в %
- Б) отношение времени самостоятельной работы учащегося к общему времени урока, в %
- В) отношение времени активного внимания к общему времени урока, в %
- Г) отношение количества выполненных учебных заданий к общему времени урока, в %

Эталон: В

Практические задания

Раздел 1. Общие закономерности роста и развития детей и подростков

Тема «Хронологический (календарный) и биологический возраст»

Задание 1: Определение биологического возраста по В.П. Войтенко

Цель работы: освоить методы оценки биологического возраста человека путем наружного осмотра с помощью антропометрических измерений.

Материалы и оборудование: тонометр, фонедоскоп, спирометр, секундомер, спирт, вата.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Определить параметры, характеризующие биологический возраст, спомощью специальных тестов.
2. Подготовить рабочую таблицу

Показатели	Полученные данные
Число, месяц и год рождения	
Систолическое артериальное давление (САД), мм рт.ст.	

Диастолическое артериальное давление (ДАД), мм рт.ст.	
Пульсовое давление (ПД), мм рт.ст.	
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	
Задержка дыхания на вдохе (ЗД вд), сек	
Задержка дыхания на выдохе (ЗД выд), сек	
Статическая балансировка (СБ), сек	
Индекс самооценки здоровья (СОЗ), балл	
Фактический биологический возраст (ФБВ), лет	
Должный биологический возраст (ДБВ), лет	
ФБВ:ДБВ	

3. Занести полученные данные в таблицу.
4. Рассчитать величину фактического биологического возраста (ФБВ) по формуле (см. ниже).
5. Рассчитать величину должного биологического возраста (ДБВ) по формуле (см. ниже).
6. Определить соотношение должного и фактического биологического возраста по формуле.
7. Сделать вывод.

Тесты для определения биологического возраста:

1. Систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление измерить по способу Н.С. Короткова, пульсовое давление (ПД) рассчитать;
2. ЖЕЛ измерить с помощью спирометра;
3. Продолжительность задержки дыхания на вдохе (ЗДвд) и выдохе (ЗДвыд) измерить трижды с интервалом 5 мин с помощью секундомера, учитывать наибольшую величину;
4. Статическая балансировка (СБ) измерить при стоянии обследуемого на левой ноге, без обуви, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища, без предварительной тренировки. Учитывать лучший результат (наибольшая продолжительность стояния на одной ноге) из 3 попыток с интервалами между ними 5 мин;
5. Индекс самооценки здоровья (СОЗ) определить по специальному опроснику.

Фактический биологический возраст (ФБВ) рассчитать по специальной формуле:

для девушек

$$\text{ФБВ} = 17.4 + 0.82 \times \text{СОЗ} - 0.005 \times \text{САД} + 0.16 \times \text{ДАД} + 0.35 \times \text{ПД} - 0.004 \times \text{ЖЕЛ} + 0.04 \times \text{ЗДвд} - 0.06 \times \text{ЗДвыд} - 0.11 \times \text{СБ}$$

для юношей

$$\text{ФБВ} = 44.3 + 0.68 \times \text{СОЗ} + 0.4 \times \text{САД} - 0.22 \times \text{ДАД} + 0.35 \times \text{ПД} - 0.004 \times \text{ЖЕЛ} - 0.11 \times \text{ЗДвд} + 0.08 \times \text{ЗДвыд} - 0.13 \times \text{СБ}$$

Рассчитать должный биологический возраст (ДБВ) по формулам:

$$\text{Девушки: ДБВ} = 0.629 \times \text{КВ} + 15.3$$

$$\text{Юноши: ДБВ} = 0.661 \times \text{КВ} + 16.9,$$

где КВ – календарный возраст

Определить во сколько раз ФБВ обследуемого больше или меньше ДБВ сверстников по индексу ФБВ:ДБВ.

Если ФБВ:ДБВ < 1, то степень старения организма меньше, чем у сверстников,
если ФБВ:ДБВ > 1, то степень старения организма больше,
если ФБВ:ДБВ = 1, то фактический возраст соответствует должному.

Анкета по самооценке здоровья (СОЗ)

1. Беспокоят ли Вас головные боли?
2. Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоят ли Вас боли в области сердца?
4. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение в последние годы?

5. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух в последние годы?
6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?
7. Уступают ли Вам младшие по возрасту место в городском транспорте?
8. Беспокоят ли Вас боли в суставах?
9. Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?
10. Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнений Вы теряете сон?
11. Беспокоят ли Вас запоры?
12. Беспокоят ли Вас боли в области печени (в правом подреберье)?
13. Бывают ли у Вас головокружения?
14. Стало ли Вам в настоящее время сосредоточиваться труднее, чем в прошлые годы?
15. Беспокоит ли Вас ослабление памяти, забывчивость?
16. Ощущаете ли Вы в различных частях тела жжение, покалывание, «ползание мурашек»?
17. Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?
18. Держите ли Вы для себя в домашней аптечке один из следующих медикаментов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
19. Бывают ли у Вас отеки на ногах?
20. Приходится ли Вам отказываться от некоторых блюд?
21. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?
22. Беспокоят ли Вас боли в области поясницы?
23. Приходится ли Вам употреблять в лечебных целях какую-нибудь минеральную воду?
24. Можно ли сказать, что Вы стали плаксивым?
25. Бываете ли Вы на пляже?
26. Считаете ли Вы, что сейчас Вы так же работоспособны, как прежде?
27. Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?
28. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

На первые 27 вопросов предусмотрены ответы «да» и «нет»; на последний – «хорошее», «удовлетворительное», «плохое» и «очень плохое».

Подсчитать общее число неблагоприятных для анкетированного ответов на первые 27 вопросов, кроме того, прибавить 1, если на последний вопрос дан ответ «плохое» и «очень плохое».

Неблагоприятные ответы:

«Да» - вопросы № 1-24; «Нет» - вопросы № 25-27

Итоговая величина индекса самооценки здоровья дает количественную характеристику здоровья: 0 – идеальное здоровье, 28 – очень плохое состояние здоровья.

Тема «Определение физического развития ребенка антропометрическими методами»

Задание 1: Определение основных антропометрических показателей

Цель работы: освоить методику определения основных антропометрических показателей и дать оценку физического развития участников занятия.

Материалы и оборудование: ростомер, весы напольные, сантиметровая лента, спирометр, динамометр ручной, динамометр становой, спирт, вата.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Определить рост стоя и сидя с помощью ростомера.
2. Измерить массу тела с помощью весов.
3. Измерить окружность грудной клетки (ОГК) в трех положениях: при максимальном выдохе, максимальном вдохе и во время паузы (во время разговора обследуемого).
4. Определить жизненную емкость легких (ЖЕЛ) с помощью спирометра.
5. Измерить силу кисти и стантовую силу.
6. Занести полученные данные в таблицу.

Параметры	Полученные данные
Рост стоя, см	
Рост сидя, см	
Масса тела, кг	
Окружность грудной клетки на вдохе, см	
Окружность грудной клетки на выдохе, см	
Окружность грудной клетки в паузу, см	
ЖЕЛ, л	
Сила правой кисти, кг	
Сила левой кисти, кг	
Стантовая сила, кг	

Задание 2: Определение коэффициента состояния осанки

Цель работы: определить состояние осанки.

Материалы и оборудование: сантиметровая лента.

Рекомендации к выполнению практической работы:

1. Для определения ширины плеч у обследуемого с помощью сантиметровой ленты измерить расстояние между самыми отдаленными точками левого и правого плеча, отступя на 3—5 см вниз от плечевого сустава, со стороны груди.

2. Для определения величины дуги спины у обследуемого с помощью сантиметровой ленты со стороны спины измерить расстояние между самыми отдаленными точками левого и правого плеча, отступя на 3—5 см вниз от плечевого сустава.

3. Рассчитать коэффициент состояния осанки (КСО) по формуле:

$$\text{КСО} = (\text{Ширина плеч} / \text{Длина дуги спины}) \times 100 \%$$

Значение КСО	Оценочный уровень
$85 \leq \text{КСО} < 100$	Сутулость

100 < КСО < 110	Нормальная осанка
КСО < 85 или КСО ≥ 110	Признаки сколиоза

4. Сделать вывод.

Задание 3: Выявление правильности осанки

Цель работы: научиться определять нарушения осанки простым способом.

Материалы и оборудование: ровная вертикальная поверхность (стена безплинтуса).

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Встать спиной к стене (или к любой вертикальной поверхности) так, чтобы голова, плечи, ягодицы, пятки касались стены.

2. Линейкой измерить расстояние от вертикальной поверхности до остистого отростка 7-го шейного позвонка (шейный изгиб) и расстояние до наиболее удаленной точки в поясничном отделе (поясничный изгиб).

3. Сопоставить полученные данные с возрастной нормой.

4. Сделать вывод.

Изгибы позвоночника (по Анисимову-Терентьеву)

Возраст, годы	Изгибы позвоночника, см			
	шейный		поясничный	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
3–6	2,5–2,7	2,5–2,7	2,9–3,5	2,9–3,5
7–10	2,8–3,0	2,9–3,3	3,8–4,0	3,7–4,1
11–13	3,0–5,7	3,3–5,6	4,3–5,6	4,1–5,5
> 13	5,8–5,9	6,0–6,1	5,9–6,3	6,3–6,4

Задание 4: Определение гибкости позвоночника

Цель работы: определить эластичность связок и хрящевых соединений в полуподвижных соединениях позвоночника.

Материалы и оборудование: ступенька, линейка.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Встать на ступеньку и, не сгибая колени, максимально наклониться вперед, опустив пальцы рук по возможности ниже (без рывков).

2. Измерить линейкой расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры (ступеньки, на которой вы стоите).

3. Результат зафиксировать в миллиметрах со знаком «минус» (–), если кончики пальцев остаются над уровнем поверхности скамейки, или знаком «плюс» (+) если ниже его.

4. Оценить уровень гибкости позвоночника. Отрицательные показатели говорят о недостаточной гибкости.

5. Полученные результаты сравниваются с нормативными (таблица).

6. Сделать вывод.

Задание 5: Оценка уровня гибкости позвоночника

Уровень гибкости позвоночника	Характеристика гибкости позвоночника у мужчин и женщин старше 18 лет
Высокий	Кончики пальцев опускаются на 14 см и более, ниже опоры, на которой стоит испытуемый
Выше среднего	Пальцы опускаются на 7–13 см ниже опоры

Средний	Пальцы опускаются на 6 см ниже или касаются опоры
Ниже среднего	Пальцы не достигают поверхности опоры на 1–6 см
Низкий	Пальцы не достигают поверхности опоры на 7см иболее

Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности систем и органов детей

Тема «Определение пульса и артериального давления»

Задание №1: Определение величины пульса

Цель работы: освоить методику определения характеристик пульса.

Материалы и оборудование: секундомер.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Наложить три пальца над проекцией лучевой артерии в области запястья обследуемого, найти место наиболее отчетливой её пульсации и определить частоту, ритмичность, наполнение (объем) и напряжение пульса в состоянии покоя.

а) Определение частоты пульса

С помощью секундомера определить число пульсовых ударов в течение 1 минуты.

б) Определение ритмичности пульса

Пальпируя лучевую артерию, обратить внимание на продолжительность интервалов между пульсовыми толчками. Если они ощущаются через равные промежутки времени, то пульс ритмичный или регулярный. Если же между пульсовыми ударами интервалы неодинаковые, то пульс неритмичный или нерегулярный.

в) Определение наполнения пульса

При пальпации лучевой артерии отметить, насколько сильно ощущаются отдельные пульсовые толчки. Если артерия бьется под пальцами сильно, то пульс хорошего наполнения или большого объема. Если же пульсация ощущается нечетко, то пульс малого наполнения.

г) Определение напряжения пульса

Обратить внимание, с какой силой необходимо сдавить артерию до исчезновения пульсовых толчков. Если достаточно легкого сдавливания, то пульс мягкий. Если же максимальное сдавливание артерии не устраняет её пульсацию, пульс твёрдый или напряжённый.

2. Определить те же параметры после выполнения 20 приседаний за 30 с.

3. Результаты занести в таблицу.

Качества пульса	Состояние покоя	После физической нагрузки
Частота		
Ритмичность		
Наполнение		
Напряжение		

Задание №2: Определение величины артериального давления у человека

Цель работы: освоить методику определения величины артериального давления

Материалы и оборудование: тонометр, фонендоскоп.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Зафиксировать манжету прибора на плече обследуемого.

2. В локтевом сгибе найти по пульсации локтевую артерию и поместить воронку фонендоскопа над её проекцией.

3. Нагнетать воздух в манжету, отмечая момент появления сосудистых тонов. Воздух нагнетать до полного сдавливания артерии и еще на 10 – 20 мм рт. ст.

4. Медленно понижать давление в манжете и, следя за показаниями тонометра, отметить:

а) показания тонометра в момент появления первого звука в локтевой артерии, что соответствует величине систолического (максимального) артериального давления;

б) показания тонометра в момент исчезновения звуков в артерии, что соответствует величине

диастолического (минимального) давления.

5. Вычислить величину пульсового артериального давления.

6. Занести полученные данные в таблицу и сравнить с нормами.

Вид артериального давления	Норма	Полученные данные
Систолическое (САД), мм рт.ст.	110 — 125	
Диастолическое (ДАД), мм рт.ст.	60 — 80	
Пульсовое (ПД), мм рт.ст.	30 — 55	

**Тема «Определение частоты сердечных сокращений
в состоянии покоя и после действия физической нагрузки»**

Задание 1: Определение физической работоспособности детей

Цель работы: ознакомиться с методом определения физической работоспособности детей

Материалы и оборудование: секундомер

Рекомендации к выполнению практической работы

1. В положении сидя у обследуемого определить ЧСС после 5 мин покоя

2. Предложить обследуемому произвести 30 глубоких приседаний в течение 30 с. Сразу после нагрузки измерить ЧСС в положении стоя (P_2).

3. Повторить определение ЧСС через 1 мин отдыха сидя (P_3).

4. Рассчитать индекс Руфье по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

5. Результаты исследования записать в тетрадь и дать оценку физической работоспособности по значению полученного индекса Руфье в соответствии с таблицей.

6. Сделать и записать выводы о состоянии физической работоспособности обследуемых.

Оценка физической работоспособности по индексу Руфье

Индекс Руфье	Оценка
Меньше 0	Отличная
0 - 5	Хорошая
6 - 10	Посредственная
11 - 15	Слабая
Больше 15	Неудовлетворительная

Задание 2: Определение индекса Руфье-Диксона

Цель работы: познакомиться с методом определения физической работоспособности детей

Материалы и оборудование: секундомер.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. В положении сидя у обследуемого после 5 мин покоя определить ЧСС (P_1).

2. Предложить обследуемому произвести 30 приседаний за 30 с и сразу после нагрузки в положении стоя измерить ЧСС (P_2).

3. Вновь определить ЧСС через 1 мин отдыха в положении сидя (P_3). 4. Рассчитать индекс Руфье-Диксона по формуле:

$$\text{Индекс Руфье-Диксона} = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$$

Результаты исследования записать в тетрадь и дать оценку физической работоспособности по значению полученного индекса Руфье-Диксона (таблица).

5. Сделать и записать выводы о состоянии физической работоспособности обследуемых.

Примечание. ЧСС во всех случаях после нагрузки определяется в течение 15 с и фиксируется в перерасчете за 1 мин.

Оценка физической работоспособности по индексу Руфье-Диксона

Индекс Руфье-Диксона	Оценка
0 – 2,9	Хорошая
3 – 5,9	Средняя
6 - 8	Удовлетворительная
Выше 8	Плохая

Задание 3: Проба Кверга

Цель работы: познакомиться с методом определения физической работоспособности детей.

Материалы и оборудование: секундомер, скакалка.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. В положении сидя у обследуемого после 5 мин покоя определить ЧСС. 2. Предложить обследуемому произвести 30 приседаний за 30 с, максимальный бег на месте с частотой 150 шагов в мин и подскоки со скакалкой (1 мин).

3. Сразу после нагрузки в положении сидя определить ЧСС в течение 30 с (P_1).

4. Повторить определение ЧСС через 2 (P_2) и 4 (P_3) мин после окончания работы.

5. Рассчитать индекс Кверга по формуле:

$$\text{Индекс Кверга} = \frac{(c) \times 100}{P_1 + P_2 + P_3}$$

6. Результаты исследования записать в тетрадь и дать оценку физической работоспособности по значению индекса Кверга (таблица).

7. Сделать и записать выводы о состоянии физической работоспособности обследуемого.

Оценка физической работоспособности по индексу Кверга

Индекс Кверга	Оценка
105 и выше	Очень хорошая
99 - 104	Хорошая
93 - 98	Удовлетворительная
92 и ниже	Слабая

Тема «Оценка функционального состояния дыхательной системы детского организма»

Задание 1: Определение жизненной ёмкости лёгких и её компонентов с помощью спирометра

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – это количество воздуха, которое человек может максимально выдохнуть после максимального вдоха. Ее объем составляет у мужчин 3,5-4,8 л, у женщин – 3-3,5 л. ЖЕЛ характеризует самое глубокое дыхание, на которое способен данный человек. ЖЕЛ является одним из показателей степени физического развития человека. Величина ЖЕЛ считается патологической, если она

составляет 70-80% от должного объема.

Поскольку жизненная емкость легких зависит от положения диафрагмы, то наибольший объем ЖЕЛ регистрируется в положении стоя, и он на 6% больше, чем в положении лежа, а сидя - на 3% больше, чем лежа.

ЖЕЛ складывается из 3 компонентов: дыхательного объема, резервного объема выдоха и резервного объема вдоха.

Дыхательный объем (ДО) – количество воздуха, которое человек выдыхает при спокойном дыхании в каждом дыхательном цикле. Его объем 0,3-0,7 л. ДО обеспечивает определенный уровень парциального давления кислорода и углекислого газа в альвеолярном воздухе, способствуя тем самым нормальному напряжению газов в артериальной крови. В норме составляет 15- 18% от ЖЕЛ.

Резервный объем выдоха (РО_{выд}) – объем воздуха, который может быть удален из легких, если вслед за спокойным выдохом произвести максимальный выдох. Его объем составляет 1,5-2,0 л (40-45 % ЖЕЛ). РО_{выд} определяет степень постоянного растяжения легких.

Резервный объем вдоха (РО_{вд}) – количества воздуха, которое человек может дополнительно вдохнуть при максимальном вдохе, следующем вслед за обычным спокойным вдохом. Объем его 1,5-2,0 л (около 34% ЖЕЛ). РО_{вд} характеризует способность легких к добавочному растяжению.

Цель работы: определить величину жизненной емкости легких и ее компонентов.

Материалы и оборудование: спирометр, секундомер, вата, спирт.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. При помощи спирометра определить величины:

а) ЖЕЛ

После максимального вдоха сделать максимальный выдох в спирометр;

б) ДО

После спокойного вдоха сделать спокойный выдох в спирометр.

Определение повторить 5-6 раз и вычислить среднюю величину ДО;

в) РО_{выд}

После спокойного вдоха сделать в спирометр максимальный выдох, отпоказания шкалы спирометра отнять величину ДО;

г) РО_{вд}

Определить путем расчета по формуле:

$$РО_{вд} = ЖЕЛ - (ДО + РО_{выд})$$

2. Определить те же показатели после физической нагрузки (20 приседаний в течение 30 сек).

3. Результаты занести в таблицу.

4. Сделать вывод о соответствии полученных данных нормативным значениям.

Легочный объем		Покой	После нагрузки
ЖЕЛ, мл	сидя		
	стоя		
ДО, мл			
РО _{выд} , мл			
РО _{вд} , мл			

Задание 2: Определение легочной вентиляции

Легочная вентиляция, или минутный объем дыхания (МОД) – количество воздуха, которое проходит через дыхательную систему в течение 1 минуты. Вычисляется МОД путем умножения объема дыхательного воздуха (ДО) на частоту дыхания.

Минутный объем дыхания у взрослого человека в состоянии относительного физиологического покоя составляет 6,0 – 8,0 л/мин.

Абсолютная величина МОД у ребенка меньше, чем у взрослого.

$МОД = ДО \times ЧД$,

где МОД - минутный объем дыхания (в мл); ДО - дыхательный объем (в мл); ЧД - частота дыхания в минуту

Цель работы: определить величину легочной вентиляции в разных состояниях.

Материалы и оборудование: спирометр, секундомер, вата, спирт.

Рекомендации к выполнению практической работы:

1. Сосчитать частоту дыхательных движений в минуту в состоянии покоя.
2. Определить с помощью спирометра величину дыхательного объема (ДО).
3. Вычислить легочную вентиляцию (МОД).
4. Повторить те же определения после физической нагрузки (20 приседаний за 30 с).
5. Результаты занести в таблицу.
6. Объяснить полученные результаты.

Условия эксперимента	Показатели		
	ДО, мл	ЧД, /мин	МОД, л/мин
Покой			
После нагрузки			

Задание 3: Пробы на максимальную способность задерживать дыхание

Пробы с задержкой дыхания в состоянии вдоха и в состоянии выдоха отражают функциональные возможности дыхательной и кровеносной систем

Цель работы: оценить способность задерживать дыхание в разных состояниях.

Материалы и оборудование: зажим для носа, секундомер.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Проба Штанге.

1. До проведения пробы у обследуемого дважды подсчитать пульс за 30

2. Задержать дыхание на максимальном вдохе который обследуемый

Длительность задержки дыхания	Оценка пробы
Менее 39 сек	неудовлетворительно
40-49 сек	удовлетворительно
Свыше 50 сек	хорошо

$ПР = ЧСС \text{ после пробы} / ЧСС \text{ до пробы}$

ПР у здоровых людей не превышает 1,2. Более высокие его значения свидетельствуют о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

3. Сделать вывод.

2. Проба Генчи.

1. Задержать дыхание на обычном выдохе после 3 глубоких дыхательных движений, зажав нос.

2. Зарегистрировать время задержки по секундомеру.

3. Оценить результаты пробы по длительности задержки дыхания.

Длительность задержки дыхания	Оценка пробы
Менее 34 сек	неудовлетворительно
35-39 сек	удовлетворительно
Свыше 40 сек	хорошо

4. Сделать вывод.

3. Проба с задержкой дыхания на вдохе после физической нагрузки.

1. Сделать 20 глубоких приседаний в течение 30 сек.
2. Зарегистрировать время задержки по секундомеру.
3. Оценить результаты пробы по длительности задержки дыхания.

Длительность задержки дыхания	Оценка пробы
До 24 сек	неудовлетворительно
25-29 сек	удовлетворительно
30 сек и более	хорошо

4. Проба Серкина

1. Проба выполняется в 3 фазы.

- Определить время задержки дыхания на вдохе в положении сидя
- определить время задержки дыхания на вдохе после 20 приседаний в течение 30 сек. (2 фаза)
- определить время задержки дыхания на вдохе через 1 минуту отдыха (3фаза):

2. По результатам пробы дать общую оценку состояния кардиореспираторной системы по таблице.

Контингент обследуемых	Фазы		
	1	2	3
Здоровые тренированные	46 - 60 сек	Более 50% 1 фазы	Более 100% 1 фазы
Здоровые нетренированные	36 – 45 сек	30 – 50% 1 фазы	70 – 100 % 1 фазы
Со скрытой недостаточностью кардио-респираторной системы	20 – 35 сек	30 % 1 фазы	Менее 70 % 1 фазы

3. Сделать вывод.

Раздел 3 Нейрофизиологические аспекты поведения детей

Тема «Закономерности изменения работоспособности у детей»

Задание 1: Определение силы нервных процессов при помощи теппинг-теста

Материалы и оборудование: определенные бланки-листы с ориентировочным размером 203×283, на которых будут изображены по 3 в ряд бравных прямоугольников, карандаш, линейка, секундомер.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить 6 равных квадратов по 3 квадрата в ряд.
2. Работать в максимальном ритме, проставляя максимально возможное количество точек карандашом в каждом квадрате, стараясь не попадать в одно и то же место. Время работы по 5 секунд в квадрате. Начать с 1-го квадрата по команде «Начали» и двигаться исключительно по часовой стрелке. Каждый переход с одного квадрата на другой осуществлять по команде «Переход», не прерывая работы. Последний сигнал «Стоп» по окончании 5 секунд проставления точек в 6-ом квадрате.
3. Подсчитать получившееся в каждом квадрате количество точек.
4. Построить график работоспособности обследуемого в соответствии с полученными результатами. Для этого 5-секундные промежутки времени надо отложить на оси абсцисс, а подсчитанное количество точек в каждом квадрате отложить на оси ординат.
5. Проанализировать результат теппинг-теста и сделать вывод о силе нервной системы обследуемого на

основании типа динамики максимального темпа движений.

Варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

а) выпуклый тип — темп нарастает до максимального в первые 10-15 секунд работы; далее к 25-30 секундам он может снизиться ниже исходного уровня, то есть того уровня, который наблюдался в первые 5 секунд работы; этот тип кривой свидетельствует о наличии у обследуемого сильной нервной системы;

б) ровный тип — максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы; этот тип кривой характеризует нервную систему обследуемого как нервную систему средней силы;

в) нисходящий тип — взятый испытуемым максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы; этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы обследуемого;

г) промежуточный тип — темп работы снижается после первых 10-15 секунд; этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — средне-слабая нервная система;

д) вогнутый тип — первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня; вследствие способности к кратковременной мобилизации такие обследуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

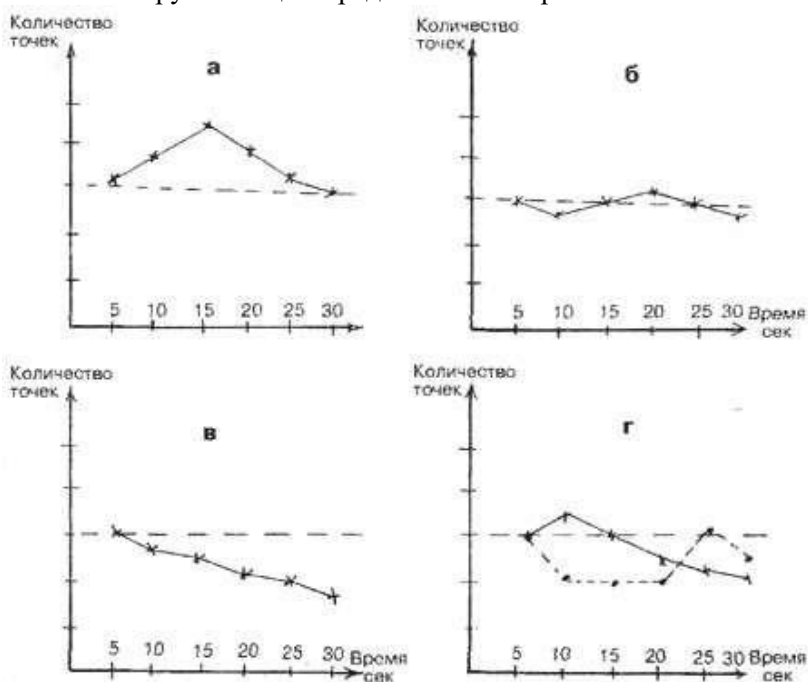


Рис. Типы динамики максимального темпа движений: а – график выпуклого типа; б – график ровного типа; в – график нисходящего типа; г – график промежуточного и вогнутого типов (горизонтальная линия – это линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 5 секунд).

Задание 2: Определение общей умственной работоспособности методом дозирования работ во времени с помощью корректурных таблиц В.Я.Анфимова

Цель работы: познакомиться с методикой исследования умственной работоспособности учащихся, определить состояние умственной работоспособности студентов и ее динамику

Материалы и оборудование: таблицы Анфимова, секундомер

Рекомендации к выполнению практической работы

1. В начале занятия в течение 2 минут вычеркивать заданные буквы (условные раздражители) — 1 задание.
2. В течение последующих 2 минут продолжить вычеркивать заданные буквы, но определенные сочетания этих букв с другими только подчеркивать — 2 задание.
3. Подсчитать:
количество просмотренных букв (знаков) в 1 задании;
количество ошибок (пропуски, исправления, неправильно вычеркнутые буквы), сделанных в 1 задании;
количество просмотренных букв (знаков) во 2 задании; количество ошибок, сделанных во 2 задании.
4. Произвести стандартизацию ошибок: пересчитать общее количество ошибок на 500 знаков; количество ошибок, сделанных во 2 задании, на 200 знаков.
5. Вычислить коэффициент продуктивности работы Q по формуле

$$Q = A^2 / A + в,$$

где А — общее количество просмотренных знаков, в — общее количество ошибок

6. Повторить исследование в конце занятия. Для удобства изучения УР в динамике можно использовать таблицу.

Варианты заданий при изучении динамики умственной работоспособности

Дни недели	Буквы – условные раздражители	
	Положительные (подлежат вычёркиванию)	Отрицательные (подлежат подчёркиванию)
Понедельник	А Н	СА ЕН
Вторник	В К	ИВ ЕК
Среда	Е Н	АЕ СН
Четверг	К А	ВК НА
Пятница	И Е	ВИ КЕ
Суббота	Х И	ВХ ЕИ

7. Полученные данные занести в таблицу.

Параметры	В начале занятия	В конце занятия
Количество просмотренных букв(знаков) в 1 задании		
Количество ошибок, сделанных в 1 задании		
Количество просмотренных букв(знаков) во 2 задании		
Количество ошибок, сделанных во 2 задании		
Общее количество ошибок впересчете на 500 знаков		
Количество ошибок во 1 задании впересчете на 200 знаков		
Продуктивность работы Q		

8. Выделить учащихся, заканчивающих школьные занятия с сильным и выраженным утомлением («группа риска»), руководствоваться при этом следующей схемой (школьники со сдвигами работоспособности № 7,8,9 составляют группу риска).

9. Сделать вывод.

Схема оценки индивидуальных сдвигов показателей корректурной работы от начала к концу учебных занятий

Показатели	Номера сдвигов показателей корректурной работы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Изменение количества прослеженных знаков	0	0	+	+	-	+	-	0	-
Изменение числа ошибок на 500 знаков	0	-	0	-	-	+	0	+	+
Характеристика сдвига	Без изменения		Врабатыва-ние		Первые признаки утомления		Утомление		Выра-женное утом ление

Тема «Возрастные особенности высшей нервной деятельности детей»

Задание 1: Определение краткосрочной механической памяти

Цель работы: определить объем краткосрочной механической памяти различными способами.

Материалы и оборудование: таблица с цифровыми рядами, таблица с двузначными числами, секундомер.

Рекомендации к выполнению практической работы

I. Определение краткосрочной (слуховой) механической памяти с помощью цифровых рядов.

1. Испытуемому дается инструктаж: «Сейчас я буду называть по несколько цифр. Постарайтесь запомнить эти цифры и повторить их в том же порядке. Внимательно слушайте и старайтесь запомнить».

2. Зачитываются ряды цифр, каждый из которых содержит на одну цифру больше, чем предыдущий. Наименьший ряд состоит из 3-х, наибольший – из 9-ти цифр (каждый основной ряд имеет свой дубль с аналогичным набором цифр). Цифры читаются по одной, с равными (1 сек.) интервалами между ними. Группировка цифр по 2 или 3 не допускается.

3. После зачитания каждого ряда экспериментатор просит повторить его. Если ряд не был повторен правильно, зачитывается соответствующая строка дубль ряда.

4. Если испытуемый не повторяет и дубль-ряд, тест заканчивается. 5. Показатель объема кратковременной механической памяти равен

максимальному количеству правильно воспроизведенных цифр (например, 5713 = 4 балла).

Основные ряды

Дубль-ряды

973

629

1406

5713

39418

75941

067285

306253

3516927

9501837

58391204

91037162

764580129

301729584

6. Оценить объем механической кратковременной памяти, учитывая, что для детей 7-8 лет средний уровень – 4-5 баллов, для взрослого человека – 6-7баллов.

Оценка результатов:

II. Определение краткосрочной механической памяти с помощью таблицы двузначных чисел.

1. Взять (или сделать) таблицу 40х20 см с 12-ю двузначными числами, написанными крупно, четко, без запятых, например:

64	26	93	57
73	67	91	43

54	93	71	58
----	----	----	----

2. На стол перед испытуемым положить карточку и чистый лист бумаги. Карточка поворачивается так, чтобы испытуемый не мог заранее видеть цифры. 3. Обследуемый должен за 30 сек внимательно прочесть и запомнить как можно больше чисел.
4. Через 30 с записать запомнившиеся числа в любом порядке.
4. Оценка результатов: показателем уровня механической памяти является количество правильно воспроизведенных чисел.
5. Сделать вывод об уровне краткосрочной механической памяти по результатам обоих тестов.

Задание 2: Исследование устойчивости внимания

Цель работы: определить устойчивость внимания.

Материалы и оборудование: секундомер, набор таблиц с изображением цифр с 1 до 25.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Обследуемому поочередно предложить пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25.
2. Обследуемый должен отыскать, показать и назвать числа в порядке их возрастания как можно быстрее и без ошибок.
3. Зафиксировать время работы с каждой таблицей.
4. По результатам исследования построить «кривую утомляемости», отражающую динамику устойчивости внимания.
5. Вычислить показатель эффективности работы (ЭР) в секундах:

$$\text{ЭР} = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5,$$

где T1 – время работы с 1-й таблицей, T2 – время работы со 2-й таблицей, T3 – с 3-й таблицей, T4 – с 4-й, T5 – с 5-й.

6. Оценить эффективность в баллах с учетом возраста обследуемого.
7. Сделать вывод.

Оценка эффективности работы

Возраст, лет	Время выполнения, с	Число баллов
12 — 13	меньше 30	5
	31-35	4
	36-45	3
	46-55	2
	больше 56	1
14 — 15	меньше 25	5
	36-30	4
	31-40	3
	41-50	2
	больше 51	1

Тема «Зрительная сенсорная система у детей»

Задание 1: Определение слепого пятна на сетчатке глаза (опыт Мариотта)

Цель работы: доказать существование слепого пятна на сетчатке глаза.

Материалы и оборудование: рисунок для определения слепого пятна, линейка.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Поместить рисунок с кружком и крестиком на черном фоне (кружок слева, крестик справа) на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки. Закрывать левый глаз, правым внимательно смотреть на кружок.
2. Медленно приближать к глазу рисунок до тех пор, пока исчезнет изображение крестика.
3. Определить (в см) расстояние от глаза до листа бумаги, когда крестик перестает быть видимым. Записать результат.
4. Сделать вывод.



Рис. Рисунок для определения слепого пятна.

Задание 2: Определение остроты зрения

Цель работы: определить состояние центрального зрения.

Материалы и оборудование: таблица Сивцева-Головина для определения остроты зрения.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Таблицу для определения остроты зрения повесить на хорошо и равномерно освещенную стену. Обследуемый находится на расстоянии 5 м от таблицы. Определение остроты зрения проводить для каждого глаза отдельно.
2. Обследуемый закрывает один глаз, а экспериментатор просит его называть указываемые буквы. Определение начинать с самой верхней строки и постепенно переходить к нижним. Последняя строка, которую обследуемый прочел без ошибок, служит показателем остроты зрения для данного глаза. С правой стороны этой строки указана острота зрения.
3. Аналогично провести определение остроты зрения для другого глаза. Результаты записать.
4. Сделать вывод.

Задание 3: Возрастные особенности аккомодационных способностей глаза

Цель работы: определить расстояние до ближней точки ясного видения и силу аккомодации.

Материалы и оборудование: ширма с отверстиями, булавка, укрепленная на штативе, линейка.

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Определить расстояние до ближней точки ясного видения (см. предыдущую работу).

2. Рассчитать силу аккомодации по формуле:

$$n + 1/OA - n,$$

где n – оптическая сила при отсутствии аккомодации, $n = 1 / 0,017$ (59 диоптрий), OA – фокусное расстояние - расстояние до ближней точки ясного видения.

3. Сравнить полученные значения с таблицей.

Возрастные изменения силы аккомодации и расстояния от глаза до ближней точки ясного видения

Возраст, в годах	Сила аккомодации, в диоптриях	Расстояние от глаза до ближней точки ясного видения, в см
до 10	14,0–14,6	7
15	12,0–12,3	8
20	10,6–12,0	10
25	9,2	12

30	7,7	14
40	4,9	22
50	2,1	40
70	0,25	400

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Общие закономерности роста и развития детей и подростков

1. Характеристика анатомических возрастных изменений в процессе индивидуального развития человека.
2. Характеристика физиологических возрастных изменений в процессе индивидуального развития человека.
3. Сравнение различных классификаций возрастных периодов развития.
4. Отличия анатомии и физиологии организма младшего школьника от взрослого.
5. Отличия анатомии и физиологии организма ребёнка среднего школьного возраста от взрослого.
6. Отличия анатомии и физиологии организма подростка от взрослого.
7. Общие представления о процессах роста и развития.
8. Критические периоды эмбрионального развития. Причины врожденных уродств и дефектов.
9. Периодизация развития ребёнка после рождения.
10. Факторы, влияющие на развитие в детском возрасте.
11. Акселерация и ретардация развития.
12. Понятие здоровья.
13. Основные нарушения развития и здоровья детей и подростков.
14. Значение гигиены для профилактики нарушений развития и здоровья детей.

Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности систем и органов детей

1. Системы органов тела и их краткая характеристика.
2. Отличия анатомии и физиологии организма младенца от взрослого.
3. Отличия анатомии и физиологии организма дошкольника от взрослого.
4. Возрастные особенности выделительной системы.
5. Энурез и его профилактика.
6. Витамины и их значение для развития детей. Профилактика гиповитаминозов у детей.
7. Общая схема кровообращения, строение и работа сердца. Возрастные особенности.
8. Общий план строения органов пищеварения, возрастные особенности.
9. Профилактика нарушений пищеварения у детей. Профилактика кариеса у детей.
10. Питание ребёнка. Основные правила рационального питания.
11. Строение и функция кожи. Возрастные особенности кожи у детей и подростков.
12. Терморегуляторная функция кожи. Теплоотдача при различных условиях температуры, влажности и ветра. Гигиенические требования к одежде и обуви детей.
13. Формирование иммунных реакций у детей в процессе индивидуального развития.
14. Анализ индивидуальной медицинской карты. Группы здоровья и группы физкультуры.
15. Понятие о детской дезадаптации и методах ее коррекции.
16. Приемы профилактики и снятия эмоционального стресса.
17. Основные требования к воздушно-тепловому и световому режиму помещения для детей.
18. Физиология дыхания, возрастные особенности дыхания.

Раздел 3. Нейрофизиологические аспекты поведения детей

1. Общий план строения нервной системы и её основные функции.
2. Нейрон как структурная и функциональная единица нервной системы. Виды нейронов.

3. Развитие нервной системы в детском возрасте.
4. Что такое нервный импульс.
5. Синапсы, их виды, строение, функционирование и значение.
6. Пластичность синапсов как основа научения, условного рефлекса, памяти.
7. Рефлекс как основа нервной деятельности.
8. Рефлекторная дуга, её виды.
9. Основные направления развития рефлекторной деятельности в онтогенезе.
10. Отличия условных (приобретённых) рефлексов от безусловных.
11. Виды условных рефлексов и условия их выработки.
12. Навыки и инстинкты.
13. Импринты и значение импринтинга в развитии личности.
14. Процессы возбуждения и торможения в нервной системе детей и подростков.
15. Роль торможения в работе нервной системы у детей и подростков.
16. Медиаторы возбуждения и торможения.
17. Виды торможения в нервной системе и педагогический процесс.
18. Проявление иррадиации и индукции в поведении детей.
19. Понятие о внешнем и внутреннем торможении.
20. Учение А.А. Ухтомского о доминанте. Роль доминанты в обучении и воспитании ребёнка.
21. Динамический стереотип, его роль в процессе обучения.
22. Значение режима дня для ребёнка. Примеры полезных и вредных стереотипов у дошкольников.
23. Внимание, его виды и особенности у детей.
24. Слово как условный раздражитель. Вторая сигнальная система и её значение.
25. Развитие речи у детей.
26. Типы высшей нервной деятельности, их связь с темпераментом и характером детей.
27. Значение типов ВНД для индивидуального подхода в обучении и воспитании детей.
28. Межполушарная функциональная асимметрия и латеризация функций.
29. Поло-возрастные особенности функциональной асимметрии полушарий.
30. Виды памяти и её возрастные особенности.
31. Физиологические механизмы сна и его значение.
32. Гигиена сна, его продолжительность в связи с возрастом.
33. Обоснование режима дня с точки зрения физиологии нервной системы.
34. Утомление у детей и его профилактика.
35. Динамика работоспособности.
36. Признаки утомления у детей и требования к продолжительности их деятельности.
37. Общая схема работы сенсорных систем.
38. Общий план структурно-функциональной организации зрительного анализатора, возрастные особенности у детей и подростков.
39. Особенности скелета и мышечной системы у детей разного возраста. Отклонения в развитии.
40. Понятие осанки и требования к осанке детей.
41. Гигиеническое обеспечение правильной осанки, требования к рабочему месту школьника. Профилактика плоскостопия, сколиоза и других нарушений осанки.
42. Роль основных желез внутренней секреции (гипофиз, надпочечник, щитовидная и поджелудочная железы) в развитии детей и подростков.

Раздел 4. Основы гигиены детей и профилактики заболеваний

1. Онтогенез и анатомо-физиологические особенности важнейших отделов ЦНС.
2. Особенности онтогенеза развивающегося мозга.
3. Гигиеническое нормирование учебной и трудовой деятельности у детей. Работоспособность детей разного возраста.
4. Онтогенез и анатомо-физиологические особенности вегетативной нервной системы.
5. Моторная деятельность ребенка. Влияние гимнастических упражнений на физическое развитие детей.
6. Принципы рационального питания детей и подростков. Роль витаминов и минеральных веществ в питании детей.
7. Морфофункциональные особенности органов чувств у детей и подростков.
8. Необходимые условия для выработки реакций условно-рефлекторного типа у ребенка раннего возраста.
9. Представления о профессиональной пригодности и непригодности.

10. Психофизиологическая характеристика детей от года до 3 лет. Особенности роста, физического развития и поведения ребенка.
11. Социально-гигиеническая характеристика семьи школьника, имеющего хроническое заболевание.
12. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного (кинестетического) анализатора.
13. Закономерности онтогенетического развития.
14. Сексологическое значение парапубертатного периода
15. Принципы рационального питания детей и подростков. Роль витаминов и минеральных веществ в питании детей.
16. Процесс формирования полового самосознания в парапубертатном периоде.
17. Режим дня детей разного возраста. Принципы построения режима дня.
18. Общие закономерности роста и морфологические особенности растущего организма.
19. Гигиенические основы и требования для детей от 3 до 7 лет.
20. Работоспособность детей разного возраста.
21. Закономерности онтогенетического развития. Понятие возрастной нормы.
22. Роль матери в психосексуальной социализации ребенка.
23. Гигиеническое нормирование учебной и трудовой деятельности у детей.
24. Возрастная периодизация развития. Понятие. Классификация периодизаций развития.
25. Оздоровительные и гигиенические мероприятия каждого возрастного периода.
26. Переутомление у школьников (признаки и профилактика).
27. Гигиенические требования к посадке учащихся, школьной мебели, одежде, обуви.
28. Обоснование санитарно-гигиенических мероприятий в школьных коллективах.
29. Отношение матери к ребенку как важный фактор формирования эмоционального и социального статуса ребенка.
30. Сенситивные и критические периоды развития. Понятие. Классификация и характеристика

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1 «Оценка уровня физического здоровья старшеклассника»

Учебное задание 1: Определение состояния здоровья по формуле Р.М. Баевского

Цель работы: оценить функциональное состояние системы кровообращения.

Материалы и оборудование: ростомер, весы, тонометр, фонендоскоп, секундомер,

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить рабочую таблицу

Показатели	Полученные данные	
	Покой	Сразу после приседаний
Рост, см		
Масса тела, кг		
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд./мин		
Систолическое артериальное давление (САД), мм рт.ст.		
Диастолическое артериальное давление (ДАД), мм рт.ст.		
Возраст, лет		

2. Измерить рост, массу тела.
3. Определить ЧСС и артериальное давление в состоянии покоя.
4. Определить ЧСС и артериальное давление после 20 приседаний за 30 секунд.
5. Определить адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения (до и после физической нагрузки) по формуле:

$$AP = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times САД + 0,008 \times ДАД + 0,014 \times \text{Возраст} + 0,009 \times \text{Масса} - 0,009 \times \text{Рост} - 0,27$$

АП	Возраст	
	До 21 года	Более 21 года
Удовлетворительная	до 2,1	До 2,6
Напряжение механизмов адаптации	2,11-3,2	2,6 – 3,2
Неудовлетворительная	3,21-4,3	3,21-4,3
Срыв адаптации	4,31 и выше	4,31 и выше

5. Сделать вывод о степени адаптации системы кровообращения.

Учебное задание 2: Экспресс-оценка соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко

Цель работы: оценить состояние соматического здоровья

Материалы и оборудование: ростомер, весы напольные, спирометр, динамометр ручной, тонометр, фонендоскоп, секундомер, спирт, вата

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить рабочую таблицу.

Показатели	Полученные данные
Рост, см	
Масса тела, кг	
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	
Сила ведущей руки, кг	
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд./мин	
Систолическое артериальное давление (САД), мм рт.ст.	
Время восстановления пульса после приседаний	
Хронические заболевания	

2. Измерить рост, массу тела, ЖЕЛ, силу ведущей руки.

3. Определить ЧСС и артериальное давление в состоянии покоя.

4. Провести пробу с приседаниями. Для этого определить ЧСС в состоянии покоя в положении стоя за 15 сек. Сделать 20 глубоких приседаний в течение 30 сек. Сразу после нагрузки определить ЧСС в положении стоя за 15 сек. Повторять измерение ЧСС через каждые 15 сек в течение 3 мин отдыха стоя. Определить время восстановления ЧСС.

5. Занести полученные данные в таблицу.

6. Вычислить индексы: весо-ростовой, жизненный, силовой и Робинсона по формулам

а) масса тела (г) / рост (см); б) ЖЕЛ (мл) / масса тела (кг);

в) Сила ведущей руки (кг) / масса тела (кг) x 100; г) ЧСС x САД / 100

7. Определить уровень здоровья в баллах (см. таблицы).

8. Сделать вывод о состоянии соматического (физического) здоровья.

Экспресс-оценка уровня физического здоровья девушек

Показатели	Уровни (группы) здоровья				
	I	II	III	IV	V
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий

1. <u>Масса тела</u> , г/см рост	Более 451	351-450	350 и менее	-	-
Баллы	-2	-1	0	-	-
2. <u>ЖЕЛ</u> , мл/кг масса тела	Менее 40	41-45	46-50	51-56	Более 56
Баллы	-1	0	1	2	3
3. <u>Сила кисти</u> , % Масса тела	Менее 40	41-50	51-55	56-60	61 и более
Баллы	-1	0	1	2	3
4. <u>ЧСС x САД</u> , усл.ед 100	Более 111	95-110	85-94	70-84	69 и менее
Баллы	-2	-1	0	3	5
5. <u>Время восстановления</u> ЧСС после 20 приседаний за 30 сек	Более 3 мин	2-3 мин	1.3-1.59	1 – 1.29	59 сек и менее
Баллы	-2	1	3	5	7
Общая оценка уровня здоровья, баллы	3 и менее	4-6	7-11	12-15	16-18

Экспресс-оценка уровня физического здоровья юношей

Показатели	Уровни (группы) здоровья				
	I	II	III	IV	V
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1. <u>Масса тела</u> , г/см рост	Более 501	451-500	450 и менее	-	-
Баллы	-2	-1	0	-	-
2. <u>ЖЕЛ</u> , мл/кг масса тела	Менее 50	51-55	56-60	61-65	Более 66
Баллы	-1	0	1	2	3
3. <u>Сила кисти</u> , % Масса тела	Менее 60	61-65	66-70	71-80	81 и более
Баллы	-1	0	1	2	3
4. <u>ЧСС x САД</u> , усл.ед. 100	Более 111	95-110	85-94	70-84	69 и менее
Баллы	-2	-1	0	3	5
5. <u>Время восстановления</u> ЧСС после 20 приседаний за 30 сек	Более 3 мин	2-3 мин	1.3-1.59	1 – 1.29	59 сек и менее
Баллы	-2	1	3	5	7
Общая оценка уровня здоровья, баллы	3 и менее	4-6	7-11	12-15	16-18

Контрольное занятие №2

Учебная конференция «Гигиена образовательного процесса»

Вопросы для обсуждения:

1. Режим дня — важная составляющая гигиены подростка

2. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях
3. Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений
4. Требования к режиму образовательного процесса
5. Гигиенические требования к расписанию уроков
6. Гигиена учебного процесса в общеобразовательных школах
7. Профилактика инфекционных заболеваний в школе

Промежуточная аттестация (экзамен)

Теоретические вопросы для собеседования:

1. Развитие детей дошкольного возраста.
2. Развитие детей дошкольного возраста.
3. Особенности развития детей младшего школьного возраста.
4. Особенности развития детей в препубертатном возрасте.
5. Особенности периода полового созревания (дети старшего школьного возраста).
6. Критические периоды, или возрастные критические интервалы роста и развития.
7. Распределение детей по группам здоровья.
8. Понятия о возрастных стандартах физического развития
9. Морфофункциональные особенности органа зрения у детей и подростков.
10. Особенности роста, физического развития и поведения ребенка первого года жизни.
11. Организация профилактической и коррекционной помощи детям с трудностями школьной адаптации.
12. Метаболизм и вегетативные функции. Оптимальные предпосылки эмоционального и социального развития ребенка первого года жизни.
13. Возрастная периодизация развития, основанная на социальных принципах.
14. Функциональное значение вестибулярного анализатора.
15. Анатомо-физиологические особенности в критические периоды.
16. Особенности роста, физического развития и поведения ребенка от 7 до 11 лет.
17. Эффективная система определения профессиональной направленности молодежи. Задачи профессиональной ориентации.
18. Состояние здоровья и комплекс показателей физического развития детей и подростков.
19. Метаболизм и вегетативные функции. Формирование произвольных движений у детей от 7 до 11 лет.
20. Анатомо-физиологические особенности растущего организма. Особенности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы, опорно-двигательного аппарата.
21. Функциональное созревание мозга и системная организация когнитивной деятельности у детей 7-11 лет.
22. Акселерация физического развития.
23. Гигиенические требования к школьным помещениям и мебели.
24. Функциональное значение и возрастные особенности вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.
25. Гигиенические требования к школьным зданиям.
26. Системный принцип организации физиологических функций.
27. Особенности роста, физического развития и поведения ребенка от 3 до 7 лет
28. Гигиенические требования к планировке, оборудованию и содержанию детских учреждений.
29. Формирование опорно-двигательного аппарата в возрастном аспекте. Профилактика возможных нарушений.
30. Возрастные особенности роста и развития дыхательной системы. Профилактика возможных нарушений.
31. Возрастные особенности роста и развития сердечно-сосудистой системы. Профилактика возможных нарушений.
32. Возрастные особенности роста и развития нервной системы. Профилактика возможных нарушений.
33. Возрастные особенности органов чувств у детей. Профилактика возможных нарушений.
34. Онтогенетическое развитие пищеварительной системы у человека. Профилактика возможных нарушений.
35. Роль неблагоприятных факторов среды в формировании заболеваний у детей. Распространенность заболеваний у детей и связь с возрастом.
36. Физическое развитие – показатель состояния здоровья растущего поколения. Соматометрические, соматоскопические, физиометрические показатели развития.
- Понятие о возрастных стандартах физического развития
37. Особенности психического развития ребенка. Взаимодействия ребенка с окружающей средой.

38. Отношение матери к ребенку - как важный фактор формирования эмоционального и социального статуса ребенка. Степени материнской чувствительности к реакциям ребенка.
39. Развитие познавательного процесса у ребенка на различных возрастных этапах. Нервно-психическое развитие детей 4-6 лет.
40. Онтогенез анализаторов (условия созревания, оценка развития).
41. Особенности функциональной деятельности коры головного мозга ребенка. Необходимые условия выработки реакций условно-рефлекторного типа у ребенка раннего возраста.
42. Особенности онтогенеза развивающегося мозга.
43. Особенности моторной деятельности ребенка. Влияние гимнастических упражнений на физическое развитие детей.
44. Оценка психомоторного развития детей первого года жизни.
45. Особенности психомоторного развития детей второго-третьего года жизни.
46. Высшая нервная деятельность детей первых лет жизни.
47. Поведенческие особенности детей 1-3 лет.
48. Психомоторное развитие детей 4-7 лет.
49. Психомоторное развитие детей в раннем школьном возрасте.
50. Особенности высшей нервной деятельности в подростковом возрасте.
51. Акселерация физического развития. Внешние и эндогенные причины акселерации. Гигиенические проблемы школьной зрелости. Роль педагога и психолога в определении «школьной зрелости».
52. Эффективная система определения профессиональной направленности молодежи. Задачи профессиональной ориентации. Представления о профессиональной пригодности и непригодности.
53. Гигиенические основы учебно-воспитательного процесса. Утомление (развитие и профилактика у детей). Переутомление у школьников (признаки и профилактика). Гигиеническое нормирование учебной и трудовой деятельности у детей.
54. Работоспособность детей разного возраста. Режим дня детей разного возраста. Принципы построения режима дня. Режим дня школьников.
55. Принципы рационального питания детей и подростков. Роль витаминов и минеральных веществ в питании детей. Особенности рационального питания детей и подростков.
56. Гигиенические требования к школьным зданиям. Гигиенические требования к школьным помещениям

Ситуационные задачи для экзамена

Задача № 1

Для выявления внутригрупповых особенностей развития необходимо изучение всего комплекса соматометрических, физиометрических и стоматоскопических признаков. Конечной целью такого обследования является комплексная оценка морфофункционального развития, которая предусматривает определение биологического возраста ребенка и гармоничности морфофункционального развития. Исходя из предложенных данных:

Девочка – 4 года 1 мес 12 дней. Паспортный возраст 4 года.

Длина тела 93 см – 4 ц.к.* (средний), масса тела 14,8 кг – 3 ц.к. (средний). Индекс Пинье – 4 ц.к., окружность грудной клетки 52 см – 5 ц.к. (средний), частота сердечных сокращений 113 уд/мин – 5 ц.к. (средний) .

Примечание: * - Ц.К. – центильные коридоры.

Задание:

- 1) Оцените физического развития, по соотношению центильных коридоров отдельных показателей физического развития.
- 2) Определите уровень соответствия биологического развития паспортному возрасту.
- 3) Определите гармоничность морфофункциональное развития ребенка (по антропометрическим и физиометрическим показателям).

Задача № 2

Девочка 6 лет 7 месяцев 4 дня. Паспортный возраст 6 лет 6 месяцев.

Длина тела 100 см – 1 ц.к.* (очень низкая), масса тела 16,8 кг – 2 ц.к.(низкая), И.П. – 3 ц.к., окружность грудной клетки 55 см – 3 ц.к.(пониженная) , жизненная емкость легких 891 мл – 3 ц.к.(пониженная) , мышечная сила правой кисти 4 кг – 2 ц.к.(низкая), мышечная сила левой кисти 3 кг – 3 ц.к.(пониженная) , систолическое артериальное давление 87 ммрт.ст. – 4 ц.к. (среднее), диастолическое артериальное давление 56 мм рт.ст. –4 ц.к. (среднее), частота сердечных сокращений 103 уд/мин – 5 ц.к. (среднее).

Задание:

- 1) К какому уровню физического развития относится девочка?
- 2) Соответствует ли по показателям биологический возраст девочки паспортному возрасту?
- 3) Определите гармоничность функционального развития (физиометрическим показателям).

Примечание: * - Ц.К. – центильные коридоры:

- 1 коридор – «очень низкий» уровень (т.е. до 3% детей имеют такой рост)
- 2 коридор – «низкий» уровень (7%)
- 3 коридор – уровень «ниже среднего» (15%)
- 4 коридор – «средний» уровень (50%)
- 5 коридор – уровень «выше среднего» (15%)
- 6 коридор – «высокий» уровень (7%)
- 7 коридор – «очень высокий» уровень (3%)

Задача № 3

Девочка 7 лет 2 мес 4 дня. Паспортный возраст – 7 лет. Длина тела 139 см – 7 ц.к., масса тела 37 кг – 8 ц.к., окружность грудной клетки 68 см – 7 ц.к., ИМТ 18.4 – 7 ц.к., жизненная емкость легких 1751 мл – 6 ц.к., мышечная сила правой руки 4,5 кг – 5 ц.к., мышечная сила левой руки 4 кг – 5 ц.к., систолическое артериальное давление 104 мм рт.ст. – 8 ц.к., диастолическое артериальное давление 63 мм рт.ст. – 6 ц.к., частота сердечных сокращений

98 уд/мин – 6 ц.к., толщина жировой складки 3.1 см – 7 ц.к., число постоянных зубов 15.

Задание:

- 1) К какому уровню физического развития относится девочка?
- 2) Соответствует ли по показателям биологический возраст девочки паспортному возрасту?
- 3) Определите гармоничность морфофункционального развития (по антропометрическим показателям).

Задача № 4

Индекс Рорера:

Определяют массо-ростовой индекс Рорера (ИНр) по формуле: W/H^3 кг/см³, где W - масса тела (кг), H - рост тела (м). При значении ИНр от 10,7 до 13,7 кг/м³ диагностируют гармоничное, нормальное или среднее физическое развитие детей, при ИНр менее 10,7 кг/м³ физическое развитие оценивают как низкое, а при значении ИНр более 13,7 кг/м³ - диагностируют высокое физическое развитие у детей и подростков. Способ позволяет повысить точность оценки физического развития у детей и подростков.

Индекс Кетле:

Индекс Кетле – это индекс массы тела, с помощью которого можно определить степень ожирения и оценить возможный риск развития заболеваний, связанных с избыточной массой тела.

Индекс Кетле определяется по следующей формуле: $ИМТ = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$

Девочка 12 лет 1 мес. 2 дня. Паспортный возраст - 12 лет. Длина тела 162 см - 8 ц.к., масса тела 36 кг - 4 ц.к., ИМТ - 1 ц.к., окружность грудной клетки 63 см - 3 ц.к., жизненная емкость легких 2002 мл - 4 ц.к., мышечная сила правой кисти 6,5 кг - 3 ц.к., мышечная сила левой кисти 5,2 кг - 3 ц.к., систолическое артериальное давление 83 мм рт.ст. - 2 ц.к., диастолическое артериальное давление 55 мм рт.ст. - 3 ц.к., частота сердечных сокращений 93 уд/мин - 5 ц.к., толщина жировой складки 1,1 см - 3 ц.к.

Задание:

- 1) К какому уровню физического развития относится девочка?
- 2) Определите гармоничность морфофункционального развития (по антропометрическим и физиометрическим показателям).
- 3) Предложите коррекционные упражнения по повышению уровня здоровья.

Задача № 5

Мальчик 10 лет 3 мес. 15 дней. Паспортный возраст – 10 лет. Длина тела 157 см – 4 ц.к., масса тела 37 кг – 3 ц.к., ИМТ 15.6 – 2 ц.к., окружность грудной клетки 73 см – 4 ц.к., жизненная емкость легких 2205 мл – 3 ц.к., мышечная сила правой кисти 13 кг – 3 ц.к., мышечная сила левой кисти 12 кг

– 3 ц.к., систолическое артериальное давление 103 мм рт.ст. – 5 ц.к., диастолическое артериальное давление 64 мм рт.ст. – 4 ц.к., частота сердечных сокращений 82 уд/мин – 4 ц.к., толщина жировой складки 0,9 см – 3 ц.к.

Задание:

- 1) Присутствуют ли отклонения в физическом развитии у обследуемого мальчика?
- 2) По диагностике установлено, что по показателям биологический возраст отстает от хронологического (паспортного), определите признаки, по которым установлены данные отклонения?
- 3) Определите гармоничность морфофункционального развития (по антропометрическим и физиометрическим показателям).

Метод шкал регрессии

Сущность метода – в отличие от предыдущих дает возможность оценить развитие одного признака (масса тела, окружность груди), в зависимости от другого (длина тела), который принимается за основу оценки физического развития

Шкала регрессии - оценка физического развития мальчика 10 лет методом сигмальных отклонений

Задача № 6

Признак	Показатели обследуемого	M	σ	Разница между M и показателем n обследуемого	Величина сигмальных отклонений
Рост (см)	131,0	132,9	12	-1,9	-0,3
Вес (кг)	28,5	29,7	5,65	-1,2	-0,2
Окр. груди (см)	65,5	63,3	5,02	+2,2	+0,44

Группа физического развития		Сигмальные отклонения
I	Среднее развитие	от $M - 1\sigma$ до $M + 1\sigma$
II	Выше среднего	от $M + 1\sigma$ до $M + 2\sigma$
III	Высокое	от $M + 2\sigma$ до $M + 3\sigma$
IV	Ниже среднего	от $M - 1\sigma$ до $M - 2\sigma$
V	Низкое	от $M - 2\sigma$ до $M - 3\sigma$

Мальчик 10 лет. Рост 136,8 см, масса тела 38,2 кг, окружность грудной клетки 65,16 см. За год длина тела увеличилась на 6 см. Число постоянных зубов - 25.

Задание:

- 1) Дайте объективную оценку физического развития по шкале регрессии.

Задача № 7

Оцените физическое развитие методом сигмальных отклонений и по шкале регрессии обследуемой девочки 10 лет, имеющей рост 134 см, вес 34 кг, окружность грудной клетки 67 см.

Средние данные (из оценочных таблиц)	M	Сигма (σ)
Длина тела	155,11	6,82
Вес	51	6,85
ОГК	78,5	5,27
Сила кисти	24	3,87

Задача № 8

При углубленном медицинском осмотре, проведенном 5 ноября 2013 года, Петров Игорь, родившегося 4 апреля 2001 года, установлено: рост 156 см, вес 56 кг, ОГК – 77 см. За год прибавил в росте 4 см. Число постоянных зубов 28. Мышцы имеют хорошо выраженный рельеф, упругие, большие по объему, углы

лопаток подтянуты к грудной клетке и не выступают. Живот подтянут. Волосной покров соответствует половому созреванию, голос – установившейся мужской, кадык выступает.

Задание:

- 1) Дайте оценку физического развития комплексным методом.

Задача № 9

Обучающаяся 1 класса Марина, 7 лет, имеет 1 постоянный зуб, длинателя 104 см, прибавка роста за год 3 см.

Задание:

- 1) Определите соответствие биологического возраста хронологическому.

Задача № 10

Обследуемый первоклассник Максим, ему 7 лет, длина тела 121 см, вес – 23,5 кг, окружность грудной клетки – 58,5, число постоянных зубов 10. За последний год длина тела увеличилась на 5 см.

Задание:

- 1) Оцените биологическое и физическое развитие по шкалам регрессии.

Задача № 11

По данным ежегодного скринингового осмотра у Кирилла 9 лет диагностированы следующие показатели:

Признаки	Показатели обследуемого	М	σ
Длина тела	136	128,5	5,69
Вес	58,5	26,7	4,77
Окружность грудной клетки	76	63,9	4,44

Задание:

- 1) Оцените физическое развитие мальчика. Предложите решение по коррекции физического развития.

Задача № 12

По данным ежегодного медицинского осмотра обследуемый Петя 8 лет имеет рост 136 см, вес 37,5 кг, ОГК клетки 68,3.

Задание:

- 1) Методом индексов проанализируйте физическое развитие.
- 2) Определите по данным показателям имеются ли отклонения в физическом развитии?

Задача № 13

У обследованной девочки 9 лет ростом 129 см, вес 31,5 кг, окр. гр. кл. 61,2 см, развитие мускулатуры и жировоеложение среднее. Состояние здоровья без отклонений от нормы.

Задание:

- 1) Дайте оценку физического развития по шкале регрессии.

Задача № 14

Соответствует ли биологическое развитие хронологическому возрасту Димы 9 лет, если известно, что годовая прибавка роста составила 4 см, число постоянных зубов равно 7.

Задача № 15

У каких школьников биологический возраст отстает от паспортного, то имеет место задержка физического развития.

Задание:

- 1) Укажите степень отставания от средневозрастного показателя в классе.

№	Ф.И	Пол	Возраст	Длина тела
1	В. Петр	м	9	118
2	П.Виктор	м	8	117
3	П.Анастасия	ж	9	106
4	С. Ксения	ж	8	105
5	Л. Анна	ж	8	106
6	Д. Владислав	м	9	107
7	О.Лилия	ж	9	118

Задача № 16

Используя нормативные показатели для выявления отклонения в физическом развитии детей.

Задание:

1) Оцените: у каких из обследуемых детей присутствует дефицит массы, ожирение 1,2,3-й степени.

2) Дайте определения этим понятиям.

№	Ф.И	Пол	Возраст, лет	Длина тела	Масса тела
1	А. Александра	ж	8	123	30,6
2	Б. Матвей	м	8	111	25
3	В. Виктор	м	9	110	25,8
4	Г. Максим	м	8	112	29,9
5	Д. Артем	м	9	103	58,3
6	Н. Вера	ж	8	120	31,5
7	П. Надежда	ж	9	116	23,4
8	О. Дарья	ж	8	113	48,5

Задача № 17

Задание:

Составьте антропометрический профиль обучающихся 1 класса и дайте оценку физическому развитию. Оцените его методом сигмальных отклонений.

№	Ф.И	Пол	Возраст	Показатели					Станов ая сила
				Длина тела	Масса	ОТК	ЖЕЛ	Мышечная сила	
1	П.В.	м	8	117	26	33	1400	26	12
2	С.М.	м	7	116	25	31	1300	25	13
3	Б.В.	ж	8	115	27	32	1500	23	13
4	П.П.	м	6	112	23	30	1200	22	11
5	Л.А.	ж	7	114	25	32	1300	24	13

Предварительно определите:

- 1 Средние показатели для данного пола и возраста (М)
2. Разницу между индивидуальными и средними величинами, то есть фактическое отклонение.
3. Допустимое стандартное (среднеквадратичное отклонение, сигму)
4. Сигмальное отклонение.
5. Изобразите графически профиль физического развития.

Задача № 18

По предложенным ниже данным сделайте выводы о динамике физического развития детей за первое десятилетие 21 века. В выводе охарактеризуйте как изменилось состояние физического здоровья за первое десятилетие 21 века.

Оценка физического развития	% детей к числу обследованных		Оценка сдвига
	2002 год	2012 год	
Нормальное	76,3	79	
Отклонения :			
– дефицит	24,5	16,6	
– избыток	12,3	15,2	
– ожирение	3,1	11,2	

Задача № 19

При обследовании обучающихся 1 класса гимназии и общеобразовательной школы получены следующие антропометрические данные. Проанализируйте данные и сделайте выводы об их физическом развитии.

Время обследования	Гимназия		Общеобразовательная школа	
	Длина тела (M±m)	Вес (M±m)	Длина Тела (M±m)	Вес(M±m)
Перед поступлением в 1 класс	108±1,1	31	110±1,2	33±2,1
Спустя 6 месяцев	108±1,5	32	110±1,8	34±3,1
Спустя 1 год	110±1,4	34	112±1,2	36±1,9

Задача № 20

Предложены для анализа следующие данные.

№	Имя	1-ое обследование	2-ое обследование
1	И. Петр	ИМ	Н
2	Ю. Виктор	ИМ	Н
3	Р. Дарья	ДМ	Н
4	Г. Роман	ИМ	Н
5	К. Эльвира	ДМ	ДМ
6	Е. Виктория	О	ИМ
7	Б. Дмитрий	ИМ	Н

Норма	18/72%	23/92%
Дефицит массы	2/8 %	2/8 %
Избыток массы	4/16 %	1/4 %
Ожирение	1/4 %	0%
Всего	25	25

Задание:

Проанализируйте данные о состоянии здоровья детей, представленные в таблицах и сделайте вывод, за счет чего оно улучшилось или ухудшилось. Если в классе обучается 25 детей. У остальных обследованных

констатировано нормальное физическое развитие по ИМТ в начале и в конце периода обследования.

Задача № 21

Учитель диктует новый материал, в определенный момент Тимофей перестает воспринимать информацию, отключив мозг и начинает любоваться происходящем в окне.

Задание:

- 1) Объясните чем это может быть выражено?

Задача № 22

У учащегося 2 класса при обращении в медицинский пункт школы были обнаружены следующие показатели: 1) жалуется на быструю утомляемость, шаткую походку; 2) пониженный тонус мышц (гипотония), асинергия (нарушение способности производить сочетанные движения, асинергия - является симптомом поражения мозжечка) и интенционный тремор - дрожание кистей, усиливающееся при целенаправленных движениях.

Задание:

- 1) Функция какой структуры мозга нарушена? Ответ поясните.

Задача № 23

Школьник, стоящий перед входом в кабинет, где ему предстоит годовая контрольная, не заметил проходящего мимо друга, не слышал его обращения, «забыл» про зубную боль, беспокоившую его утром.

Задание:

- 1) Объясните с физиологических позиций механизм описанный в коре БПГМ.

Задача № 24

12-ти летний мальчик при нырянии в воду травмировал позвоночник и наступила временная анемия верхних и нижних конечностей.

Задание:

- 1) Какой отдел позвоночника и спинного мозга скорее всего был травмирован?

Задача № 25

10-ому ребенку поставлен диагноз «полиомиелит». Это вирусное заболевание сопровождается нарушением спинного мозга, приводит к параличу мышц и их атрофии.

Задание:

- 1) Укажите наблюдение нарушения функций двигательного аппарата.

Задача № 26

В любом виде спортивных эстафет спортсмены имеют право начать прохождение своего этапа только после того, как участник предыдущего этапа передает ему эстафету. В беге - это эстафетная палочка, в плавании - касание рукой стенки бассейна. Мальчик 12 лет пловец, стоит на стартовой тумбочке, «не выдерживает» и прыгает в воду до того, как его товарищ по команде успел коснуться стенки.

Задание:

- 1) Объясните какой вид условного торможения ослаблен у такого пловца?

Задача № 27

Обучающийся 3 класса - левша, страдает моторной афазией (Афазия является одной из самых сложных речевых аномалий. Она характеризуется частичной (в редких случаях полной) утратой речи у ребёнка, которая была уже полностью сформирована).

Задание:

- 1) Объясните в какой области коры больших полушарий у него наблюдается дисфункция?

Задача № 28

Учитель читает рассказ, приводит такие строки : «... и в гневе с размаху толкает и ударяет мальчика затылком»... мальчик : «и искры из глаз полетели, всё поплыло».

Задание:

- 1) Укажите какой анализатор подвергается чрезмерному воздействию?

2) Определите локализацию доли коры больших полушарий данного анализатора?

Задание:

1) Нарушится ли при этом восприятие вкусовых раздражений?

Задача № 29

У ребёнка 11 лет наблюдается замедление роста, изменения в структуре кожи, волос, мышечного аппарата, резкое снижение скорости процессов обмена, нарушения психики. Специфическое гормональное лечение в этом случае не даёт положительного результата.

Задание:

1) У какой эндокринной железы нарушена функциональная активность?

2) Предложите варианты профилактики.

Задача № 30

У ребёнка 8 лет отмечается выраженная физическая и умственная отсталость. Отставание в росте, непропорциональное сложение. Основной обмен и температура снижены.

Задание:

1) Объясните какая эндокринная железа здесь наблюдается?

2) Укажите гормоны вызванные данной патологией?

Задача № 31

У младших школьников 2 класса обед строго после 2 урока. Во время звонка на перемену у детей начинается происходить выделение слюны.

Задание:

1) Объясните с чем это может быть связано ?

2) Поясните механизм наблюдаемых явлений?

Задача № 32

При медицинском осмотре индекс ИМТ обследуемого первоклассника равен 31,2% кг/м² выражена жировая масса ребенка. Общий анализ крови показал содержание глюкозы 8 Ммоль/л. При расширенном медосмотре врач поставил диагноз сахарный диабет.

Задание:

1) Функции какой железы нарушены?

2) Содержание какого гормона в крови не достаточно?

Задача № 33

При напряжений умственной работе у ребенка констатируется учащенное дыхание, повышенный ЧСС. При этом наблюдается покраснение лица, расширение зрачков. Ребенок жалуется на сухость во рту (жажду) и боли в области желудка.

Задание:

1) Опишите нервно-гуморальный механизм обеспечивающий данную реакцию?

2) Какой отдел вегетативной нервной системы регулирует данную реакцию?

3) Какие гормоны и какая эндокринная железа участвует в обеспечении данной реакции?

Задача № 34

У детей подростков специфический гормон выделяет ускорение роста, усиливает синтез белка, усиливает сгорание жира, способствует увеличению мышечной массы, участвуют в углеводном обмене, усиливает поступление Са (кальция) в костную ткань.

Задание :

1) Укажите гормон отвечающий за выше описанные функции.

2) Укажите эндокринную железу и ее место локализации.

3) Объясните к каким патологическим изменениям в организме приводит недостаток или избыток этого

гормона?

Задача № 35

Учитель музыки слышит фальшивые ноты ученика при этом ученик думает, что он играет нормально

Задание:

1) Объясните с физической позиции какой вид торможения сформирован у учителя, а у обучающегося ещё нет?

Задача № 36

В ходе контрольной работы за окном весной падает снег с крыш, раздается хлопок. Все без исключения поворачиваются в сторону звука и на время прекращают работу над контрольной.

Задание:

1) Какой вид рефлекса описан в задаче?

2) Объясните этот механизм с позиции нервной регуляции организма?

Задача № 37

Мальчик 4 класса он обратился к врачу данными симптомами: повышенная раздражительность, проблемы со сном, неконтролируемые и беспричинные вспышки гнева, низкая концентрация внимания, неусидчивость, повышенный аппетит, сильное слюноотделение при общей картине похудения, а также тошнота, запоры. При сдаче анализов были обнаружены в фекалиях 2-х ядерные цисты.

Задание:

1) Определите, что могло вызвать причину возникновения описанных показаний мальчика.

2) Предложите варианты по профилактики данной проблемы.

Задача № 38

Известно, что при одной и той же температуре воздуха человек быстрее зябнет в сыякотную погоду, чем в сухую.

Задание:

1) Объясните этот факт с позиции терморегуляции.

2) Назовите основные способы теплоотдачи.

Задача № 39

У девочки 12 лет в холодную погоду наблюдается резкое побледнение кожных покровов. В жаркое время года, наоборот, имеет место гиперемия кожных покровов, особенно в области лица.

Задание:

1) Как изменяется просвет кожных сосудов у человека в условиях воздействия низкой и высокой температур окружающей среды?

2) С какой функцией кожных сосудов связано это явление?

Задача № 40

У ребенка 10 лет со сниженным поступлением витамина D с пищевыми продуктами и недостаточным пребыванием на воздухе при солнечном свете стали наблюдаться судороги мышц и появилась деформация костей нижних конечностей.

Задание:

1) Объясните причину появления судорог мышц и деформации костей.

2) Предложите варианты профилактики.

Задача № 41

У пловца после 2-х минутного плавания под водой произошло увеличение частоты и глубины дыхания.

Задание:

1) Как изменится минутный объем дыхания (МОД) у пловца сразу после прекращения плавания под водой?

2) Объясните механизм изменения МОД у пловца с позиции регуляции дыхания

Задача № 42

Методом спирометрии были обследованы 2 практически здоровых мальчика в возрасте 12 лет, одинакового роста и веса. У Ромы величина жизненной емкости легких (ЖЕЛ) составила 1530 мл, а у Бориса растяжимость легких больше на 200 мл. После проведения функциональной пробы Шафранского ЖЕЛ у обоих мальчиков повысился до 1900 мл

Задание:

- 1) Опишите наблюдаемые явления, чем они обусловлены.
- 2) Определите у кого функциональные резервы респираторной системы более адаптивны. Почему.

Задача № 43

Студент после экзаменационной сессии обнаружил снижение массы тела, несмотря на неизменный режим питания.

Задание:

- 1) В чем причина снижения массы тела студента в описанной ситуации?
- 2) Предложите профилактические мероприятия для снижения стресса нагрузки.

Задача № 44

У девочки 13 лет, с повышенной функцией щитовидной железы, обнаружено увеличение основного обмена.

Задание:

- 1) Дайте физиологическое обоснование увеличению основного обмена при гиперфункции щитовидной железы.

Задача № 45

Ребенок 13 лет обратился к врачу с жалобами на одышку при физической нагрузке, быструю утомляемость. Отмечена резкая бледность кожных покровов. Пульс учащенный. АД 150/90 мм рт. ст. Врач поставил диагноз ВСД, связанное с половым созреванием.

Задание:

- 1) Охарактеризуйте причины выявленных явлений.
- 2) Предложите рекомендации по профилактике данных нарушений при ВСД

Задача № 46

У обучающихся после контрольной работы установлено содержание глюкозы в крови. По данным биохимического исследования обнаружено повышение содержания глюкозы в крови в пределах допустимых колебаний.

Задание:

- 1) Дайте физиологическое основание выявленной гипергликемии.

Задача № 47

Обучающийся 3 класса Ваня ходит в плавание ему знакомо, что у спортсменов на старте наблюдается увеличение частоты сердечного ритма.

Задание:

- 1) Какова причина изменения сердечной деятельности на старте?

Задача № 48

Маша и Таня катались на роликовых коньках в течение 2 часов, после чего решили перекусить в одном из ресторанов быстрого питания. Рассчитайте, что стоит съесть каждой из них, чтобы компенсировать их энергозатраты. При выборе учтите, что Таня очень любит сладкое и предпочитает не есть мясо (при этом ест пищу), а Маша любит есть жирные мясные блюда и не мыслит обед без газировки. В ответе укажите энергозатраты катания и рекомендуемые блюда с их энергетической ценностью.

Энергозатраты при различных видах физической активности

Виды физической активности	Энергетическая стоимость
Прогулка – 5 км/ч; езда на велосипеде – 10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука; гребля народная	4,5 ккал/мин
Прогулка – 5,5 км/ч; езда на велосипеде – 13 км/ч; настольный теннис	5,5 ккал/мин
Ритмическая гимнастика; прогулка – 6,5 км/ч; езда на велосипеде – 16 км/ч; каноэ – 6,5 км/ч; верховая езда – быстрая рысь	6,5 ккал/мин
Роликовые коньки – 15 км/ч; прогулка – 8 км/ч; езда на велосипеде – 17,5 км/ч; бадминтон – соревнования; большой теннис – одиночный разряд; лёгкий спуск с горы на лыжах; водные лыжи	7,5 ккал/мин
Бег трусцой; езда на велосипеде – 19 км/ч; энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с шайбой; футбол; игра с мячом в воде	9,5 ккал/мин

Таблица энергетической и пищевой ценности продукции кафе быстрого питания

Блюда и напитки	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Двойной МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, свинина)	425	39	33	41
Фреш МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, ветчина)	380	19	18	35
Чикен Фреш МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, курица)	355	13	15	42
Омлет с ветчиной	350	21	14	35
Салат овощной	60	3	0	10
Салат Цезарь (курица, салат, майонез, гренки)	250	14	12	15
Картофель по-деревенски	315	5	16	38
Маленькая порция картофеля фри	225	3	12	29
Мороженое с шоколадным наполнителем	325	6	11	50
Вафельный рожок	135	3	4	22
«Кока-кола»	170	0	0	42
Апельсиновый сок	225	2	0	35
Чай без сахара	0	0	0	0
Чай с сахаром (две чайных ложки)	68	0	0	14

**ОП.06 Проектная и исследовательская деятельность
в профессиональной сфере**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.06 Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 7, 8 семестры		
Задания для стартовой диагностики	Устный опрос Оценка результатов тестирования Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
Теоретические вопросы	Оценка устных ответов	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК1-ОК9 ПК2.4
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК1-ОК9 ПК1.1-ПК1.5, ПК2.1-ПК2.4, ПК3.1-ПК3.3
Проблемно-ситуационные задачи	Оценка участия в обсуждении Оценка устных или письменных ответов	ОК1-ОК9 ПК1.1-ПК1.5, ПК2.1-ПК2.4, ПК3.1-ПК3.3
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК1-ОК9 ПК2.2-ПК2.4, ПК3.3
Контрольные работы (контрольные занятия): – Составление расширенного тезисного плана статьи; – Составление плана проведения Предметной недели по физической культуре; – Защита проектов.	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК1-ОК9 ПК1.1-ПК1.5, ПК2.1-ПК2.4, ПК3.1-ПК3.3
Промежуточная аттестация: 8 семестр		
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Практическое задание	Оценка выполненного задания	ОК1-ОК9 ПК1.1-ПК1.5, ПК2.1-ПК2.4, ПК3.1-ПК3.3

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Вопросы для обсуждения

- 1) Какова структура научно-исследовательской и проектной деятельности?
- 2) Охарактеризуйте структуру проектной деятельности.
- 3) В чем заключается сущность системного и критического мышления?
- 4) Перечислите основные методы, способы и средства получения информации и её оценки.
- 5) Назовите актуальные проблемы научного исследования по профилю подготовки.
- 6) Назовите основные виды научного текста, жанры научного стиля. Раскройте известные вам методы поиска, сбора и обработки информации.
- 7) Раскройте технологию создания научного текста.
- 8) Назовите приемы публичного выступления при защите результатов научного исследования и проекта.
- 9) Перечислите основные типы проектов.
- 10) Назовите виды ресурсов и ограничений для решения профессиональных задач педагога.
- 11) Какие законы и правовые нормы регулируют профессиональную деятельность педагога?
- 12) По каким критериям можно провести оценку учебно-методического комплекта (УМК)?
- 13) Приведите не менее 5 тем для проектной деятельности обучающихся (по профилю подготовки).
- 14) Назовите актуальные российские и зарубежные источники информации в сфере профессиональной деятельности педагога.
- 15) Перечислите современных информационных технологии и программные средства, в том числе отечественного производства, для решения задач профессиональной деятельности.
- 16) Раскройте сущность, значение, цель, субъект, объект, результат педагогического проектирования.
- 17) В чем заключается рефлексивный анализ педагогического проектирования?
- 18) Перечислите инструменты работы в онлайн для проектирования и совместной работы.
- 19) Организация проектной деятельности с помощью Интернет сервисов.

Тестовые задания

Вариант I

1. основоположником метода проектов в обучении был:

- а. К.Д. Ушинский;
- б. Дж. Дьюи;
- в. Дж. Джонсон;
- г. Коллингс.

2. Какое из приведённых определений проекта верно:

- а. Проект – уникальная деятельность, имеющая начало и конец во времени, направленная на достижение определенного результата/цели, создание определённого, уникального продукта или услуги при заданных ограничениях по ресурсам и срокам;
- б. Проект – совокупность заранее запланированных действий для достижения какой-либо цели;
- в. Проект – процесс создания реально возможных объектов будущего или процесс создания реально возможных вариантов продуктов будущего;
- г. Проект – совокупность взаимосвязанных мероприятий или задач, направленных на создание определённого продукта или услуги для потребителей.

3. Соотнесите определения и типы проектов:

Определения	Типы проектов
а. совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность учащихся-партнеров, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата по решению какой-либо проблемы, значимой для участников проекта;	1. социальный проект;
б. это совместная учебно-познавательная творческая или игровая деятельность учащихся-партнеров, организованная на основе ресурсов информационно-коммуникационных технологий (например, Интернет), имеющая общую цель, согласованные методы и способы деятельности, и направленная на достижение общего результата по решению какой-либо проблемы, значимой для	2. учебный проект;

участников проекта.	
в. самостоятельная деятельность обучающихся, направленная на практическое решение общественно-значимой проблемы, способствующая взаимодействию школьного сообщества с властными структурами и общественностью;	3. телекоммуникационный проект.

4. Со слова какой части речи формулируется цель проекта:

- а. Глагол;
- б. Прилагательное;
- в. Существительное;
- г. Наречие.

5. Задачи проекта – это:

- а. Шаги, которые необходимо сделать для достижения цели;
- б. Цели проекта;
- в. Результат проекта
- г. Путь создания проектной папки.

6. Соотнесите этапы работы над проектом с содержанием деятельности:

Этапы работы над проектом	Содержание деятельности
а. Погружение в проект.	1.Рефлексия.
б. Организационный	2. Поиск необходимой информации; сбор данных, изучение теоретических положений, необходимых для решения поставленных задач; изучение соответствующей литературы, проведение опроса, анкетирования по изучаемой проблеме и т.д.; изготовление продукта.
в. Осуществление деятельности.	3. Формулируются проблемы, которые будут разрешены в ходе проектной деятельности.
г. Оформление результатов проекта и презентация	4. Способы обработки полученных данных; демонстрация творческой работы.
д. Обсуждение полученных результатов.	5. Определение направления работы, распределение ролей; формулировка задачи для каждой группы; способы источников информации по каждому направлению; составление детального плана работы.

7. Выберите лишнее. Типы проектов по продолжительности:

- а. Смешанные;
- б. Краткосрочные;
- в. Годичные
- г. Мини-проекты.

8. Результатами (результатом) осуществления проекта является (являются):

- а. Формирование специфических умений и навыков проектирования;
- б. Личностное развитие обучающихся (проектантов);
- в. Подготовленный продукт работы над проектом;
- г. Все вышеназванные варианты.

9. Непосредственное решение реальной прикладной задачи и получение социально- значимого результата – это особенности...

- а. прикладного проекта,
- б. информационного проекта
- в. исследовательского проекта

10. Назовите типовую ошибку при формулировании цели проекта

- а. цель включает много задач,
- б. цель не предполагает результат,
- в. цель не содержит научных терминов.

Вариант II

1 Деятельность - связанная с решением творческих исследовательских задач, с заранее неизвестным результатом и предполагающая наличие основных этапов - это...?

- А. исследовательская деятельность
- Б. научная деятельность
- В. проектная работа
- Г. познавательная деятельность

2. Слово «проект» в буквальном переводе обозначает :

- а. самый главный,
- б. предшествующий действию,
- в. брошенный вперед.

3. Сбор информации о каком-либо объекте или явлении, анализ, обобщение информации включает:

- а. прикладной проект,
- б. информационный проект
- в. творческий проект

4. Установите, к какому этапу работы над творческим проектом относятся перечисленные виды деятельности.

Этап	Деятельность
А. Мотивационный	1.Сбор и уточнение информации, обсуждение альтернатив
Б. Планирование	2.Постановка проблемы, определение темы и целей проекта
В. Информационно-аналитический	3.Обработка полученной информации, отбор. Решение промежуточных задач. Формулировка выводов.
Г. Выполнение проекта	4.Обсуждение плана действий. Обмен мнениями и согласование интересов. Выдвижение первичных идей и разрешение спорных вопросов; распределение ролей.
Д. Заключительный (защита проекта)	5.Анализ выполнения проекта.
Е. Рефлексивный	6.Представление полученных результатов, демонстрация приобретенных знаний и умений.

5. Выберите лишнее. Виды проектов по доминирующей роли обучающихся:

- а. поисковый;
- б. ролевой;
- в. информационный;
- г. творческий.

6. Установите последовательность деятельности в процессе работы над проектом.

- а) исправлять ошибки;
- б) выдвигать идеи и выполнять эскизы;
- в) подбирать материалы и инструменты;
- г) подсчитывать затраты;
- д) оценивать свою работу;
- е) организовывать своё рабочее место;
- ж) изготавливать вещи своими руками.

7. Выберите правильное выражение

- а. цель проекта может быть неконкретной и иметь различное понимание;
- б. ошибка в постановке цели проекта не влияет на результат;
- в. достижимость цели проекта обозначает, что она должна быть реалистичной.

8. Соотнесите определения и типы проектов:

Определения	Типы проектов
а. совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность	1. социальный

учащихся-партнеров, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата по решению какой-либо проблемы, значимой для участников проекта;	проект;
б. это совместная учебно-познавательная творческая или игровая деятельность учащихся-партнеров, организованная на основе ресурсов информационно-коммуникационных технологий (например, Интернет), имеющая общую цель, согласованные методы и способы деятельности, и направленная на достижение общего результата по решению какой-либо проблемы, значимой для участников проекта.	2. учебный проект;
в. самостоятельная деятельность обучающихся, направленная на практическое решение общественно-значимой проблемы, способствующая взаимодействию школьного сообщества с властными структурами и общественностью;	3. телекоммуникационный проект.

9. Компонентами творческой деятельности являются:

- А. интуиция,
- Б. фантазия,
- В. воображение,
- Г. строгое следование инструкции.

10. Выберите лишнее. Типы проектов по содержанию:

- А. монопредметный,
- Б. деятельностный,
- В. индивидуальный,
- Г. метапредметный.

Эталоны ответов

Вариант I

- 1.б
- 2.а
- 3.а-2, б-3, в-1.
- 4.а
- 5.а
- 6.а-3, б-5, в-2, г-4, д-1
- 7.а
- 8.г
- 9.а
- 10.б

Вариант II

- а
- в
- б
- А-2, Б-4, В-1, Г-3, Д-6, Е-5.
- а
- б, в, е, ж, г, а, д.
- в
- а-2, б-3, в-1.
- а,б,в
- в

Ситуационные задачи

1) Проведите анализ поставленной цели и задач, направленных на ее достижение (по выбору преподавателя).

2) Используя нормативно-правовую документацию в сфере профессиональной деятельности, оцените ограничения и риски при проведении педагогического исследования по предложенной проблеме.

3) Модифицируйте предложенный авторский текст, составив: а) перечень ключевых слов; б) аннотацию, в) тезисы, г) предложите проект электронной презентации.

Теоретические вопросы по разделам

Раздел 1. Педагогическое исследование

- 1) Научное исследование. Основные понятия.
- 2) Базовые характеристики исследовательской деятельности.
- 3) Образовательное пространство как ресурс реализации исследовательской деятельности.
- 4) Структура исследования. Исследование и проектирование.
- 5) Умения и навыки, приобретаемые обучающимися при выполнении исследовательских работ.
- 6) Специфика организации исследовательской деятельности на разных возрастных этапах.
- 7) Особенности исследовательской работы в школе с обучающимися разных возрастных групп
- 8) Учебное и научное исследование: сходства и отличия
- 9) Этапы работы над исследованием.
- 10) Виды исследовательских работ, требования к ним.
- 11) Культура выступления на научной конференции.
- 12) Исследовательская и учебно-исследовательская деятельность учащихся подростковой школы.
- 13) Учебно-исследовательская деятельность во время внеурочной деятельности.

Раздел 2. Педагогическое проектирование как система

- 1) Базовые характеристики проектной деятельности.
- 2) Образовательное пространство как ресурс реализации проектной деятельности.
- 3) Понятие проекта и проектирования, проектной деятельности обучающихся.
- 4) История проектного метода за рубежом и в России.
- 5) Структурно-содержательный и организационно-процессуальный блоки модели среды учебного проектирования.
- 6) Классификация проектов.
- 7) Этапы, среда учебного проектирования, блоки модели среды.
- 8) Основные требования к оформлению проекта.
- 9) Виды презентационных проектов.
- 10) Организации проектной деятельности в школе с обучающимися разных возрастных групп.
- 11) Проектная и конструктивная деятельность: сходства и отличия.
- 12) Общие и специфические черты исследовательской и проектной деятельности.
- 13) Виды проектов; содержание проектов; количество участников; длительность; дидактические цели.
- 14) Типология «возрастно-ориентированных проектов»: «проект-проба» (5-6 класс), «дизайн-проект» (7-8 класс), «проект, меняющий жизнь» (9 класс).
- 15) Проект как система. Системный подход к управлению проектами
- 16) Классификация проектов по критериям менеджера и экономиста
- 17) Экономическая модель проекта
- 18) Правовые формы институционализации предпринимателей
- 19) Договорное регулирование проектной деятельности

Раздел 3. Педагогическое проектирование как процесс

- 1) Психолого-педагогические условия проектирования.
- 2) Требования к использованию метода проекта.
- 3) Этапы проектирования.
- 4) Внешняя и внутренняя структура проекта.
- 5) Критерии оценки проектов.
- 6) Качества, необходимые для выполнения проекта.
- 7) Развивающая функция проекта.
- 8) Общие положения организационно-управленческого характера.

- 9) Соотношение деятельностного и возрастного подходов при проектировании междисциплинарной образовательной программы.
- 10) Понятия «проект» и «управление проектами»
- 11) Методология управления проектами
- 12) Стандарты управления проектами
- 13) Цели проекта
- 14) Требования к проекту
- 15) Окружение проекта
- 16) Участники проекта
- 17) Жизненный цикл проекта
- 18) Структура проекта

Тестовые задания

Раздел 1. Педагогическое исследование

Тема 1.7 Методика работы с литературными источниками

- 1) Чтение книги для получения и переработки информации может быть:
- А. Аналитическое.**
- Б. Беглое.
- В. Скоростное.
- 2) Самая краткая запись прочитанного, отражающая последовательность изложения текста:
- А. Конспект.
- Б. План.**
- В. Реферат.
- Г. Тезис.
- 3) Краткая характеристика печатного издания с точки зрения содержания, назначения, формы:
- А. Рецензия.
- Б. Цитата.
- В. Аннотация.**
- 4) Положение, отражающее смысл значительной части текста:
- А. Тезис.**
- Б. Конспект.
- В. План.
- Г. Аннотация.
- 5) Конспект нужен для того, чтобы:
- А. Выделить в тексте самое необходимое.
- Б. Передать информацию в сокращенном виде.**
- В. Сохранить основное содержание прочитанного текста.
- 6) Точная выдержка из какого-нибудь текста:
- А. Рецензия.
- Б. Цитата.**
- В. Реферат.
- 7) При цитировании:
- А. Каждая цитата сопровождается указанием на источник.**
- Б. Цитата приводится в кавычках.**
- В. Цитата должна начинаться с прописной буквы.
- 8) Критический отзыв на научную работу:
- А. Аннотация.
- Б. План.
- В. Рецензия.**
- Г. Тезис.
- 9) Сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки:
- А. Реферат.**
- Б. Цитата.
- В. Контрольная работа.
- 10) Критерии оценки учебного реферата:

А. Соответствие содержания теме реферата.

Б. Глубина переработки материала.

В. Правильность и полнота использования источников.

11) Установите верную последовательность структурных компонентов учебного реферата:

А. Основная часть

Б. Список литературы

В. Оглавление (план)

Г. Заключение

Д. Введение

Е. Титульный лист

Ж. Приложение

Эталон ответа: **Е В Д А Г Б Ж**

Тема 1.8 Анализ результатов исследования

1) Исследовательская работа решает задачи:

А. Краткое изложение полученных выводов.

Б. Самостоятельный анализ концепций по изучаемой проблеме.

В. Определение актуальности, объекта и предмета исследования.

2) Не рекомендуется вести изложение в исследовательских работах:

А. От первого лица единственного числа.

Б. От первого лица множественного числа.

В. В безличной форме.

3) Основные характеристики исследовательской работы:

А. Цель исследования.

Б. Объект исследования.

В. Предмет исследования.

Г. Задачи исследования.

4) Объект исследования в исследовательской работе отвечает на вопрос:

А. «Как называется исследование?».

Б. «Что рассматривается?».

В. «Что нужно сделать, чтобы цель была достигнута?».

Г. «Какой результат исследователь намерен получить?».

5) Установите последовательность в структуре исследовательской работе:

А. Содержание

Б. Введение

В. Титульный лист

Г. Основная часть

Д. Приложения

Е. Список использованной литературы

Ж. Заключение

Эталон ответа: **В А Б Г Ж Е Д**

6) Основная часть исследовательской работы включает в себя:

А. Анализ литературы.

Б. Изложение позиции автора курсовой работы.

В. Результаты самостоятельно проведенного фрагмента исследования.

7) Важнейшие выводы, к которым пришел автор исследовательской работы:

А. Приложения.

Б. Введение.

В. Заключение.

Г. Основная часть.

8) Основные требования к исследовательской работе:

А. Актуальность исследования.

Б. Практическая значимость работы.

В. Общий объем работы не менее 50–60 страниц печатного текста

10) Установите последовательность в определении основных характеристик исследовательской работы:

А. Тема исследования

- Б. Объект исследования
- В. Цель
- Г. Актуальность исследования
- Д. Предмет исследования
- Е. Задачи

Эталон ответа: А Г Б Д В Е

11. Затекстовая ссылка:

- А. Делается в тексте сразу после окончания цитаты.**
- Б. Делается после изложения чужой мысли.
- В. Оформляется в квадратных скобках**

12. При подготовке к защите исследовательской работы необходимо:

- А. Составить текст (тезисы) выступления примерно на 10 минут.**
- Б. Оформить средства наглядности (слайды и т. д.).
- В. Составить варианты ответов на замечания рецензента.**

Раздел 3. Педагогическое проектирование как процесс

Тема 3.3 Реализация педагогического проектирования в образовательном процессе

1) Владелец проекта и будущий потребитель его результатов:

- а) Инвестор проекта
- б) Куратор проекта
- с) Руководитель проекта
- д) Инициатор проекта
- е) Заказчик проекта**

2) Сетевой график проекта предназначен для

- а) управления затратами времени на выполнение комплекса работ проекта**
- б) управления материальными затратами
- с) управления конфликтами проектной команды
- д) управления рисками

3) Назвать тип, соответствующий структурной декомпозиции работ по однородным элемен- там:

а) Продуктовая СДР

- б) Функциональная СДР
- с) Организационная СДР

4) Что из ниже перечисленного не является формой проектного финансирования

- а) Финансирование с полным регрессом на заемщика
- б) Финансирование без права регресса на заемщика
- с) Финансирование с ограниченным правом регресса на заемщика

д) Финансирование с неограниченным полным регрессом на заемщика

5. Выберите термин для которого дано определение: «осуществляет финансирование проекта за счет своих или привлеченных средств»

+Инвестор проекта

- Куратор проекта
- Команда проекта
- Руководитель проекта
- Инициатор проекта
- Заказчик проекта

6. Какой из ниже перечисленных резервов не является параметром сетевого графика проекта

- независимый
- гарантийный

+неполный

- полный
- свободный

7. Выбрать цель метода управления проекта: Метод критического пути

+сокращение до минимума продолжительности разработки проектов

-получить точное и полное расписание проекта с учетом работ, их длительностей, необходимых ресурсов, которое служит основой для исполнения проекта

8. Выбрать термин для которого дано определение: «участники команды проекта, принимающие участие в управлении проектом»
- Инвестор проекта
 - Координационный совет
 - Куратор проекта
 - Команда проекта
 - +Команда управления проектом**
 - Руководитель проекта
 - Инициатор проекта
 - Заказчик проекта
9. Что из ниже перечисленного не является видом организационной структуры управления проектом
- функциональная
 - матричная
 - +стратегическая**
 - проектная
10. К основным функциям проект-менеджера по отдельным сферам деятельности не относится
- Установление взаимоотношения с вышестоящим руководством , клиентом,
 - другими участниками проекта.
 - Налаживание хороших отношений с общественными организациями, прессой, телевидением и т.д.
 - Контроль выполнения планов и графиков командой проекта.
 - +Создание проектной документации и согласование ее с заказчиком.**
11. Выбрать термин для которого дано определение: «коллективный орган, который выбирает проекты для реализации, утверждает планы работ и их изменения, назначает куратора и утверждает руководителя проекта»
- Инвестор проекта
 - +Координационный совет**
 - Куратор проекта
 - Команда проекта
 - Руководитель проекта
 - Инициатор проекта
 - Заказчик проекта
12. Недостатком функциональной структуры управления проектом является
- стимулирует функциональную изолированность
 - способствует технологичности выполнения работ в проекте
 - +увеличивает количество взаимодействий между участниками проекта**
 - снижает беспокойство членов проектной команды по поводу карьеры по окончанию проекта.
13. Выбрать термин для которого дано определение: «участники проекта, задействованные в его реализации»
- Инвестор проекта
 - Координационный совет
 - Куратор проекта
 - +Команда проекта**
 - Команда управления проектом
 - Руководитель проекта
 - Инициатор проекта
 - Заказчик проекта
14. При сетевом планировании проекта элемент «событие » характеризуется
- +номером, ранним и поздним сроком**
 - длительностью и резервами
 - задачей и целью
 - прибылью и убытками
15. Риск при осуществлении проекта
- +вероятность возникновения неблагоприятных финансовых последствий в форме потери ожидаемого дохода в ситуациях неопределенности его осуществления.**
 - вероятность возникновения неблагоприятных политических последствий в форме потери ожидаемого дохода в ситуациях неопределенности его осуществления.

-вероятность возникновения неблагоприятных социальных последствий в форме потери ожидаемого дохода в ситуациях неопределенности его осуществления.

-вероятность возникновения неблагоприятных экологических последствий в форме потери ожидаемого дохода в ситуациях неопределенности его осуществления.

Практические задания

Раздел 1. Педагогическое исследование

1) Используя сайт школы (на выбор) проведите исследование и представьте следующую информацию:

Название и номер школы	
Организационно-правовая форма	
Краткая историческая справка	
Сфера и масштаб деятельности школы в области физической культуры и спорта, результативность	
Материально-техническая база (в области физической культуры)	

Проанализируйте эффективность работы в школы в области физической культуры и спорта, составьте рекомендации для восполнения недостатков в работе.

2) Подберите слова клише для формулировки научного аппарата психолого-педагогического исследования.

3) Постройте алгоритм обоснования актуальности проблемы исследования (на материале вашей курсовой работы).

4) Постройте алгоритм обоснования замысла научно-педагогического исследования (на примере одной из актуальных проблем в области физической культуры).

5) Выберите текст, составьте к нему простой и сложный планы.

6) Представьте скоростной конспект выбранного текста.

7) Составьте рецензию на любую статью по проблемам преподавания физической культуры в школе.

8) Опираясь на требования к оформлению списка литературы, выделите критерии для анализа списка литературы выполненной исследовательской работы.

9) Разработайте макет статьи по самостоятельно выбранной проблеме в области преподавания физической культуры.

10) Составьте принципы и правила (в форме «нравственного кодекса») проведения психолого-педагогического исследования.

11) Проанализируйте 2-3 автореферата, выделив в них применение характерных для каждого исследования теоретических методов исследования.

12) Разработайте систему опросных методов (анкету, план беседы) по одной и той же проблеме.

13) Подберите методики для проведения констатирующего эксперимента в рамках индивидуального исследования.

14) Представьте задания для формирования или развития исследуемого качества.

15) На основе анализа выполненных диссертационных исследований приведите пример качественной и количественной обработки экспериментальных данных. Не забудьте указать: что исследуется? Каким методом?

Раздел 2. Педагогическое проектирование как система

1) Составьте глоссарий по теме «Педагогическое проектирование».

2) На основе статей Российской педагогической энциклопедии: «Бригадно-лабораторный метод», «Дальтон-план», «Исследовательский метод», «Метод проектов», «Джон Дьюи», «В. Х. Килпатрик», «Е. Паркхерст», «С. Т. Шацкий» и Интернет-поиска подготовьте краткое сообщение об историко-педагогическом контексте возникновения метода проектов в России 1920-х гг.

3) Ниже приведены Правила для учителя, решившего работать с помощью метода проектов, разработанного Ассоциацией Дальтон-план-школ (Нидерланды).

– Учитель сам выбирает, будет ли он работать с помощью метода проектов. Никто из администрации школы не может предписать ему это решение. При этом все члены школьного коллектива разделяют ответственность за его работу.

– Учитель полностью отвечает за детей, участвующих в проекте, за их успех и за их безопасность.

– Учитель доверяет ученикам, считает их равноправными участниками общей созидательной работы и постоянно подчеркивает своим поведением это доверие.

– Учитель предоставляет детям возможности для самостоятельной работы. Он так устраивает свой класс, чтобы в нем можно было свободно и самостоятельно работать.

– Учитель вырабатывает новую позицию. Он переходит от позиции лектора и контролера к позиции помощника, наставника.

– Учитель следит за своей речью с точки зрения дальтоновского подхода (не «Ты сделал это неправильно!», но «Почему ты это сделал так?»).

– С позиций современного понимания активизации обучения достаточно ли выполнения этих требований учителем, чтобы проект был результативным в педагогическом отношении?

Сформулируйте свои «Правила для учителя, занимающегося проектной деятельностью».

4) Ретроспективный анализ прогнозирования и проектирования.

5) Технологическое прогнозирование процессов и тенденций в образовании.

Раздел 3. Педагогическое проектирование как процесс

1) Характеристика этапов разработки педагогического проекта.

2) Анализ проектов в Российской Федерации в области физкультурно-оздоровительной деятельности

3) Оценка реализации педагогического проекта.

4) Анализ инновационных учебных программ.

Проблемно-ситуационные задачи

План разрешения педагогической ситуации

1. Анализ педагогической ситуации:

1.1. Определить, конфликтующие стороны и интересы каких субъектов затрагивает данная ситуация?

1.2. Какие качества личности учащегося или характеристики коллектива конфликтанта могли оказать влияние на возникновение конфликтной ситуации согласно психологическим, психофизиологическим, типологическим характеристикам данной возрастной и социальной группы? (Если речь идет об учителе – участнике конфликта, то, как его личностные характеристики повлияли на возникновение данной конфликтной ситуации?)

1.3. Выяснить, является ли данная ситуация типичной или исключительной для данного учащегося (коллектива, учителя и т.д.)?

1.4. Описать предмет конфликта и представления о нем сторон. Какие цели преследуют в данной ситуации конфликтанты?

1.5. Охарактеризовать условия возникновения конфликтной ситуации. Является ли эта ситуация типичной или особенной для данных условий (учебного предмета, возрастной группы школьников, внешних условий социума т.д.)?

1.6. Описать, влияние иных субъектов, интересы которых так или иначе затронуты в данном конфликте на ее развитие

2. Поиск круга решений педагогической задачи:

2.1. Какое противоречие объективно лежит в основе конфликта?

2.2. Какие варианты разрешения данного противоречия существуют?

2.3. Какие варианты решения приемлемы с точки зрения вашего поведенческого стиля?

3. Выбор оптимального решения педагогической задачи:

3.1. Что для вас будет главным критерием в выборе решения?

3.2. Оцените последствия каждой возможной в данном случае стратегии разрешения конфликтной ситуации (избегания, компромисса, сотрудничества, соперничества, приспособления) и выберите одну наиболее эффективную по результатам сравнения стратегию.

3.3. Выберите методы и средства, позволяющие реализовать избранную концепцию, и оцените их эффективность.

3.4. Какому из вариантов вы отдаете теперь предпочтение? Почему?

Раздел 1. Педагогическое исследование

Проблемная ситуация № 1 (методика воспитания силовых способностей). Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство – упражнения строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Проблемная ситуация № 2 (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление неопредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение неопредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1–3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

Задание. Определите и обоснуйте:

- 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся;
- 2) в чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений?

Проблемная ситуация № 3 (методика воспитания быстроты). Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

Задание:

- 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел;
- 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

Проблемная ситуация № 4 (методика воспитания быстроты). В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой – многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные – скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости – главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей,

Задание. Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

Проблемная ситуация № 5 (методика воспитания быстроты). Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

Задание. Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

Проблемная ситуация № 6 (методика воспитания быстроты). Тренер, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применил методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены

значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

Задание. Определите проблему и укажите пути ее решения.

Проблемная ситуация № 7. Изучите текст: «В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения. Основная тенденция – стремление превзойти в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению. Известно, что возбудимость ЦНС непосредственно после выполнения скоростного упражнения оказывается повышенной, а затем постепенно снижается. Если ориентироваться лишь на этот показатель, то было бы целесообразно использовать относительно небольшие интервалы отдыха, чтобы возбудимость центральных нервных образований не успевала существенно снизиться. Тогда каждое последующее повторение приходилось бы на фазу повышенной возбудимости ЦНС, что способствует достижению наивысшей скорости. Однако выполнение скоростных упражнений связано с образованием более или менее значительного кислородного долга: на его ликвидацию нужно время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще дольше может затягиваться восстановление других физиологических показателей (содержание CO_2 в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки выполнять упражнения с небольшими интервалами отдыха между повторениями очень быстро ведут к снижению скорости.

Задание. Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны – от 2—3 до 4—12 мин.

Проблемная ситуация № 8. В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание. Определите, кто из них прав.

Раздел 3. Педагогическое проектирование как процесс

1) Учитель физической культуры 2 класса на родительском собрании рассказал о том, как развивать их физически. Бабушка одного мальчика активно настаивала на том, чтобы ее внука не брали в бассейн, т. к. он часто простывает. Аргументировала она данный факт тем, что педагоги не следят, как одеваются дети, самостоятельно же в этом возрасте они этого сделать не могут. На вопрос учителя о том, как же Сережа будет одеваться в школе в более старших классах бабушка пояснила, что она, как и в детском саду будет помогать ему в этом, для чего специально уволилась с работы.

Вопросы-задания:

1. Предложите примерный план действий педагога с родителями Сережи.
2. Сформулируйте ответ для бабушки мальчика в решении данной ситуации.
3. Обоснуйте необходимость физической готовности ребенка к обучению в школе.

2) На внеурочном мероприятии, проводимом в парке с учениками 4 класса, учитель предложил детям придумать новую подвижную игру с определенными основными движениями. Сначала дети совместно вспоминали, какие подвижные игры с этими движениями они знают, каковы их правила, какие атрибуты в этих играх используются. Затем педагог предлагает название новой игры и организует обсуждение возможного сюжета, правил, атрибутов и двигательных действий для развертывания этой игры. Каждое предложение ученика обсуждается группой и принимается (не принимается) путем голосования. Учитель обобщает принятые решения посредством комплексного описания новой игры и предлагает детям в нее поиграть.

Вопросы-задания:

1. Обоснуйте целесообразность постановки перед детьми задачи придумывания новой подвижной игры с точки зрения возрастных возможностей учеников, целевых ориентиров ФГОС.
2. Аргументируйте правомерность предложенного учителем задания в рамках обогащения опыта конструктивного взаимодействия, свободного выбора детьми содержания, атрибутов двигательной деятельности.

3. Опишите возможный вариант новой подвижной игры, придуманной детьми.

4. Напишите не менее двух вариантов творческих заданий в двигательной деятельности, предлагаемых детям данной возрастной группы.

3) Конспект мероприятия с детьми. Зал празднично украшен связками воздушных шаров, фотогазетами выполненными учениками на тему «Спорт в нашей семье», иллюстрациями с видами спорта. Под музыку марша дети поочередно входят в зал. Вместе хлопая в ладоши, приветствуя всех участников. Ведущий: Сегодня мы отправимся в путешествие в замечательную страну, которая называется – «Спортландия».

Чудесная страна Спортландия

Страна здоровья, грации и красоты

Страна терпенья, силы, воли,

Страна побед, страна мечты.

Но в эту чудную страну не каждый попадет

Лишь только тот, кто любит спорт

И верно по пути идет.

Для того чтобы попасть в эту замечательную страну необходимо приложить усилия.

Вы готовы?

Нам всем вместе нужно выполнить упражнения и тогда дверь в Спортландию откроется.

Выполняется музыкальная композиция «Все вокруг стараются, спортом занимаются».

А теперь нам нужно сказать всем дружно «волшебные слова» :

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» (дети хором повторяют)

(Звучит музыка фанфар или любая другая).

Вот мы и в Спортландии.

Из-за занавеса слышатся голоса: «Подождите нас!». Появляются ОХ и АХ.

Ведущий: а вы кто такие?

АХ: Мы сказочные человечки,

Я-АХ, а он - ОХ. Моему другу очень нужна помощь, он все время всем недоволен, ворчит постоянно. У него все валится из рук. А сейчас он совсем заболел, на улицу не выходит, лежит в постели все время и никакие лекарства ему не помогают, только хуже становится. Вот я и хочу ему помочь, только я не знаю как. Может быть, вы знаете рецепт здоровья.

Конечно, знаем и обязательно поможем.

Ребята, расскажите, что нужно делать ОХу, что бы снова быть веселым и здоровым?

Стихи о зарядке.

1 ребенок:

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать,

Приседать и вставать,

Прыгать и скакать.

2 ребенок:

Мы зарядку делать будем.

Мы руками быстро крутим –

То назад, а то вперед,

А потом наоборот.

(вращение прямых рук назад и вперед.)

Наклоняемся пониже.

Ну-ка, руки к полу ближе!

Выпрямились, ноги шире.

Тянем спинку, три-четыре.

(наклоны вперед.)

На площадке красный мячик

Выше всех сегодня скачет.

Вместе с мячиком скачу,

До небес достать хочу.

(прыжки на месте.)

Стоп! Закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

(руки вверх–вдох, вниз через стороны – выдох.)

ОХ выполняет вместе с детьми движения по тексту, с окончанием стихотворения говорит: «Мне уже немного лучше».

Ведущий: Но только одной зарядки мало, нужно выполнять ее каждый день. А еще необходимо соблюдать правила личной гигиены.

Проводится эстафета «выбери, предметы личной гигиены»

-АХ: Но и этого тоже не достаточно, необходимо следить за чистотой и порядком в своем доме.

Соревнования: «убери одежду на стульчик», «подметаем пол».

-ОХ: спасибо вам ребята, я теперь всегда буду делать, как вы меня научили. Только чтобы не забыть надо мне все повторить (составляется мнемотаблица, дети участвуют в составлении). А еще я понял, что нужны верные друзья, которые помогут справиться с любой бедой. Спасибо вам ребята за помощь. Спасибо тебе - АХ, что не оставил меня в беде.

АХ: На здоровье ОХ. А ты заметил, что как только ты стал заниматься делами, ты совсем перестал охать и вздыхать. Это потому, что твое настроение улучшилось. Хорошее настроение тоже очень важно для здоровья.

Ведущий: мы рады, что смогли вам помочь, только для здоровья необходимо еще соблюдать режим дня.

АХ и ОХ: «А что это такое?»

Ведущий: о режиме дня мы вам расскажем в следующий раз.

АХ: Всем ребята мой привет

И такое слово:

Спорт любите с малых лет –

Будете здоровы!

ОХ: Всем известно всем понятно,

Что здоровым быть приятно

Только надо знать как здоровым стать.

3 ребенок:

В мире нет рецепта лучше –

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет-

Вот и весь секрет.

4 ребенок:

Приучай себя к порядку

Делай каждый день зарядку

Смейся веселей

Будешь здоровей.

5 ребенок:

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт- помощник, спорт- здоровье,

Спорт- игра, физкульт- ура!

До следующей встречи в Спортландии (АХ и ОХ уходят).

Ведущий: «Предлагаю в детский сад вернуться на ракете»

Релаксационная игра «Ракета».

Вот мы и вернулись. Понравилось вам путешествие?

В следующий раз мы с вами узнаем, что такое режим дня и почему он важен для здоровья. А сейчас нам пора гулять на улицу.

Под музыкальную композицию «Улыбка» и аплодисменты друг друга, дети выходят из зала.

Вопросы-задания:

1. Определите форму проведения мероприятия и обоснуйте свой выбор.

2. Исходя из содержания мероприятия, сформулируйте группу задач, решаемых на нем (оздоровительные, образовательные, воспитательные) и возрастную группу.

3. Выделите методы и приемы, используемые педагогом, и обоснуйте их выбор.

4) Внеклассное мероприятие «Весёлый огород»

Наш весёлый огород в гости всех друзей зовёт!

(Дети встают по залу в произвольном порядке.)

В огород мы пойдём, урожай соберём!
 (Ходьба в колонне за взрослым, 8 сек.)
 Эй, лошадка, гоп-гоп, отвези нас в огород.
 (Бег в колонне за взрослым, 7 сек. Прямой галоп, 7 сек.)
 Эй, лошадка, тише, тише. Огород всё ближе, ближе.
 (Ходьба с высоким подниманием, 8 сек. Обычная ходьба, 8 сек.)
 Вот уже и огород! Сколько в нём всего растёт!
 (Перестроение в круг.)
 У капусты кочаны – вот такой величины!
 (И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И. П. Выполнить 4 раза.)
 Хвостик есть, а не мышка.
 И совсем он не малышка!
 Он зелёный огурец – удалой молодец!
 (И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Поворот вправо-влево 2 раза. Притопы на месте.)
 Прячет морковка свой носик на грядке.
 Видно, морковка играет в прятки!
 (И. П. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков или за спиной. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – И. П. Выполнить 4 раза.)
 Толстый жёлтый кабачок солнцу показал бочок.
 Показал животик, спинку. Посмотри-ка на картинку.
 (И. П. – лёжа на спине. Переворот на живот – И. П. То же в другую сторону. Выполнять в медленном темпе 3-4 раза в каждую сторону.)
 Дружный наш огород веселится и поёт.
 Как попрыгает немножко, пошагает, отдохнёт.
 (Выполнить прыжки на двух ногах /с поворотами вокруг себя или с хлопками/ в чередовании с ходьбой.)
 Вот и кончилась игра! Веселились мы с утра...
 А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.
 (Ходьба в колонне за взрослым /на месте/.)
 Вопросы-задания:
 1. Определите форму проведения мероприятия и обоснуйте свой выбор.
 2. Выделите структурные компоненты и раскройте назначение каждого компонента.
 3. Аргументируйте необходимость использования данной формы в работе с детьми в условиях СОШ.

Тематика научно-исследовательской работы студентов

Раздел 1. Педагогическое исследование

- 1) Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
- 2) Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
- 3) Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
- 4) Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
- 5) Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 6) Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
- 7) Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
- 8) Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
- 9) Самоконтроль в процессе физического воспитания.
- 10) Средства и методы воспитания физических качеств.
- 11) Влияние физических упражнений на мышцы.

Раздел 2. Педагогическое проектирование как система

- 1) Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
- 2) Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

- 3) Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском лагере.
- 4) Основы и организация школьного туризма.
- 5) Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
- 6) Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
- 7) Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)

Раздел 3. Педагогическое проектирование как процесс

- 1) Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
- 2) Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
- 3) Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
- 4) Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
- 5) Способы улучшения зрения.
- 6) Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «басс»).
- 7) Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
- 8) Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
- 9) Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
- 10) Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
- 11) Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
- 12) Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
- 13) Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
- 14) Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
- 15) Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
- 16) Особенности занятий избранным видом спорта.
- 17) Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Составление расширенного тезисного плана статьи

Задание: Подготовьте расширенный тезисный план статьи по выбранной тематике

Рекомендации по составлению тезисного плана

Классификация тезисов научных работ

Тезисы научных работ по моменту появления на свет делятся на две группы:

- 1) написанные по уже имеющемуся текстовому материалу (большой статье или докладу), где обобщены результаты выполненных ранее научных исследований;
- 2) написанные только по имеющимся результатам научных исследований (текст пишется впервые).

В первом случае основной сложностью при составлении тезисов является необходимость значительного уменьшения объема печатного текста при максимальном сохранении его содержания. Чем хуже автор владеет материалом, тем труднее ему выразить свои мысли кратко. В такой ситуации поможет тот же рецепт, что и при составлении тезисов по материалам другого автора (приведены в предпоследнем абзаце Введения).

Наиболее часто встречается ситуация второго типа – когда вначале пишут тезисы, которые со временем автор расширяет до размеров статьи. Именно так преимущественно и поступают авторы тезисов докладов, представляемых на научные конференции.

Основная сложность в таком случае заключается в том, что автор не до конца сформировал свое представление о том, что хочет написать. В научных исследованиях это является нормальной ситуацией.

Вначале появляется идея, которую хочется записать. Запись будет краткой, т.к. кроме нее писать нечего. Далее хочется сделать эту идею достоянием общественности – и автор садится за написание тезисов, которые потом отправит на конференцию. Чтобы сделать идею понятной читателю, необходимо ее аргументировать, ввести читателя в проблему, изложить другие аспекты работы. Первоначальное описание всех этих аспектов такое же короткое, как и описание самой идеи. Весь текст уместается на 1-2 страницах – тезисы готовы.

Дальнейший материал данного руководства сфокусирован именно на этом тяжелом случае.

Можно выделить три основных типа тезисов:

- к постановке проблемы;
- результаты исследования;
- новая методика работы.

Каждый тип предъявляет довольно жесткие требования к структуре работы. Что предполагают эти варианты?

Типовая структура тезисов типа "К постановке проблемы" Необходимо представить следующие блоки информации:

- Краткое введение (актуальность темы).
- Цель работы (поставить проблему/задачу).
- Обзор существующих точек зрения на проблему, или описание ситуации в предметной области.
- Некоторые собственные мысли на эту тему.
- Предполагаемые исследования (опционально).
- Выводы и заключение (какая задача или проблема ставится для последующего решения).

Типовая структура тезисов типа "Результаты исследования" Необходимо представить следующие блоки информации:

– Краткое введение, постановка проблемы (собственно, все то же, что в тезисах "К постановке проблемы", только коротко).

- Цель работы (исследовать что-то конкретное).
- Базовые положения исследования или гипотеза (в случае экспериментального исследования).
- Примененные методы.
- Параметры выборки.
- Промежуточные результаты (при необходимости).
- Основные результаты.
- Интерпретация результатов
- Выводы и заключение.

Типовая структура тезисов типа "Новая методика работы" Необходимо представить следующие блоки информации:

- Краткое введение, описывающее задачи, для решения которых необходима разрабатываемая методика, область применения методики (актуальность).
- Цель работы (разработать такую-то методику).
- Описание существующих методик.
- Описание новой методики.
- Описание результатов применения.
- Оценка преимуществ и ограничений новой методики.
- Выводы и заключение.

Общий объем и оформление тезисов

Требования к оформлению тезисов определяются оргкомитетом конференции и доводятся до сведения всех потенциальных участников. Их необходимо неукоснительно соблюдать, т.к. любое нарушение требований приводит к значительному увеличению затрат на составление сборника тезисов доклада, что может послужить причиной отказа со стороны оргкомитета в принятии тезисов доклада к печати в сборнике трудов конференции.

Обычный объем тезисов устанавливается равным 1-2 страницам печатного текста. Реже его указывают в количестве слов или знаков. При часто встречающихся требованиях к оформлению тезисов (шрифт Times New Roman, 14, интервал одинарный, формат – документ Word), 1 страница печатного текста составляет около 45 строк или 5-7 средних абзацев. При этом заметную часть занимает заголовок, фамилии авторов и названия организаций, где они работают. В общем, это совсем небольшой объем, доступный для внятного изложения мыслей автора.

Желательно, чтобы объем абзацев был средним. Редкость отступов делает текст монотонным, а чрезмерная частота мешает читателю сосредоточиться на мысли автора. Частые абзацы более характерны для художественных и особенно публицистических произведений, где, автор с их помощью передает эмоциональные нюансы и добивается психологического воздействия на читателя. Научный текст стремится к безличности и спокойной констатации фактов. Его содержание бывает достаточно сложным и требует вдумчивого чтения, поэтому слишком частые отступы здесь не к месту и только создают впечатление скачущей мысли.

Между абзацами непременно должна существовать логическая связь, объединяющая их в цельное повествование. Для того чтобы сделать эту связь более явной, необходимо усиливать рубрификацию использованием специальных вводных слов и оборотов в начале первого предложения абзаца. Такие слова и обороты дают возможность подчеркнуть, как именно связаны предыдущий и последующий абзац: является ли последующий выводом из предыдущего, или обобщением нескольких предыдущих абзацев, или возражением на содержащиеся в них аргументы.

Алгоритм написания тезисов

1. Определитесь, к какому типу будут относиться ваши тезисы и выберите соответствующую структуру.

2. Четко представьте себе, что будет основным результатом или выводом вашей работы.

3. Подберите рабочее название тезисам. При этом необходимо одновременно учитывать:

– выбранный выше тип тезисов,

– основной результат/вывод вашей работы и ее фактическое содержание, которое будет описано в тезисах,

– название конференции, в которой предполагается участие.

Последний пункт нужен для того, чтобы ваши тезисы соответствовали тематике конференции. В случае несоответствия вам откажут в участии. В то же время, любую работу можно представить с различных точек зрения. Поэтому употребите в названии ключевые слова по теме конференции (конечно, с умом), взяв их из названия конференции, ее отдельных секций или тематики. В общем, скажите то, что от вас хотят услышать оргкомитет и другие участники конференции. Помните – название определяет все остальное содержание тезисов («Как яхту назовем, так она и поплывет»).

4. Составьте структуру тезисов согласно обязательным разделам тезисов выбранного вами типа, указанным выше. Подумайте, о чем пойдет речь в каждом разделе и напишите его основную идею (тезис) одним - предложением напротив каждого раздела. Обычно одному разделу в тексте тезисов (точнее – каждой идее) соответствует один абзац. Если у вас оказалось в одном разделе несколько идей, значит, этот раздел будет состоять из нескольких абзацев. Таким образом, вы получили подробный план ваших тезисов - основное содержание по каждому абзацу.

5. Внимательно прочитайте написанное и проверьте, достаточно ли этих разделов и абзацев для полного раскрытия темы. Если недостаточно – допишите. Составленные вами идеи каждого абзаца должны быть выстроены логически так, чтобы доказать основную идею всей работы – результат/вывод ваших тезисов (самый последний раздел тезисов любого типа), которые вы определили на этапе 2 данного алгоритма. При необходимости, поменяйте порядок следования абзацев, уточните формулировки. Возможно, вам захочется внести корректировки в название работы.

6. Внимательно прочитайте требования к оформлению тезисов, обратив внимание на их объем. Выразите его в количестве строк соответствующего шрифта и распределите (примерно) этот объем между отдельными разделами и абзацами. Таким образом, вы получили подробный план ваших тезисов. Можно переходить к их написанию.

7. По очереди, начиная с первого абзаца, излагайте свои мысли, стараясь уложиться в отведенный для них объем. После написания первого абзаца переходите ко второму и т.д.

8. Прочитайте весь получившийся текст целиком. Отредактируйте переходы между абзацами, само содержание абзацев. Очень вероятно, что в процессе написания у вас появились новые соображения по тезисам. Если считаете необходимым, внесите их в план, начиная с п. 4 данного алгоритма, и повторно пройдите пп. 4-8. По объему отдельные абзацы могут отклониться от первоначального плана. В этом нет ничего страшного – кроме вас этот план был никому не известен. Важно, чтобы основной результат/вывод вашей работы был хорошо аргументирован.

9. Проверьте соответствие получившихся тезисов заданному общему объему. Если их размер несколько больше – найдите и сократите второстепенные детали, измените отдельные фразы, которые помогут избавиться от неполных строчек и др.

10. Оформите тезисы согласно всем требованиям оргкомитета.

11. Покажите их научному руководителю, своим знакомым, чтобы выслушать их мнение по содержанию, аргументации, стилю работы. Внесите исправления и дополнения, которые считаете существенными.

12. Отправьте готовые тезисы в оргкомитет конференции.

Контрольное занятие №2. Составление плана проведения Предметной недели по физической культуре

Задание: Составьте план проведения Предметной недели по физической культуре в школе для выбранной категории

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ НЕДЕЛИ «НАИМЕНОВАНИЕ НЕДЕЛИ»

Дата проведения: _____ г.

Дата	Ответственный	Мероприятие	Группа	Кабинет	Время	Отчет о выполнении

Преподаватель _____ / И.О. Фамилия /

Преподаватель _____ / И.О. Фамилия /

СОГЛАСОВАНО: _____ И.О. Фамилия /

Контрольное занятие №3. Защита проектов

Задание: Представьте разработанный проект по теме (на выбор)

Тематика проектов:

Здоровье – полезные советы на каждый день

Мама, папа, я – спортивная семья

Олимпийцы среди нас!

Паралимпийский урок

Зимние Олимпийские талисманы

История возникновения Олимпийских игр

Готов к труду и обороне

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Тестовые задания

1. Методы исследования делятся на:

- А) формирующие и констатирующие;
- Б) теоретические и эмпирические;
- В) творческие и шаблонные;
- Г) диалектические и исторические.

2. К теоретическим методам исследования относятся:

- А) контент-анализ;
- Б) наблюдение;
- В) анализ;
- Г) моделирование.

3. Среди теоретических методов найдите эмпирический:

- А) анализ;

- Б) синтез;
- В) наблюдение;
- Г) абстрагирование.

4. Синтез – это:

- А) эмпирический метод психолого-педагогических исследований;
- Б) метод научного исследования, в основе которого лежит процесс соединения или объединения ранее разрозненных вещей или понятий в одно целое;
- В) это понятие, означающее представление о чем-либо в более совершенном виде, чем это есть на самом деле;
- Г) метод научного исследования явлений и процессов, в основе которого лежит изучение составных частей, элементов изучаемой системы.

5. Дедукция – это:

- А) метод мышления;
- Б) оценочная практика;
- В) метод исследования;
- Г) метод качественно-количественного анализа.

6. Метод мышления, в котором осуществляется переход от частного знания к более общему, называется:

- А) интерпретация;
- Б) интериоризация;
- В) индукция;
- Г) идеализация.

7. К теоретическим методам относятся:

- А) наблюдение;
- Б) эксперимент;
- В) синтез;
- Г) анкетирование.

8. Специально созданный человеком письменный предмет, предназначенный для передачи или хранения информации, называется:

- А) флэшка;
- Б) документ;
- В) жесткий диск;
- Г) USB- диск.

9. Гипотеза – это

- А) предположение или догадка, утверждение, не предполагающее доказательство;
- Б) утверждение, предполагающее доказательство;
- В) предположение или догадка, утверждение, предполагающее доказательство.

10. Проект – это:

- А) самостоятельная творческая исследовательская деятельность, направленная на достижение поставленной цели или проблемы;
- Б) общественное представление чего-либо нового, недавно появившегося, созданного;
- В) это развернутое устное изложение какой-либо темы, сделанное публично;

11. Практико – ориентированный проект - это:

- А) сбор информации о каком-нибудь объекте, явлении;
- Б) доказательство или опровержение гипотезы;
- В) решение практических задач заказчика проекта;

12. Метод исследования - это...:

- А) способ достижения какой либо цели, решения конкретной задачи, совокупность приёмов и операций практического и теоретического освоения;
- Б) точка зрения, с позиции которой рассматриваются или воспринимаются те или иные предметы, понятия, явления;
- В) инструмент для добывания фактического материала;

13. Укажите преимущество подгрупповых проектов:

- А) автор проекта получает наиболее полный и разносторонний опыт проектной деятельности на всех этапах работы;
- Б) у автора есть возможность обогащаться опытом других, видеть более эффективные стратегии работы;
- В) формируются навыки сотрудничества, умения проявлять гибкость, видеть точку зрения другого, идти на компромисс ради общей цели;

14. В план исследовательской работы не входит:

- А) титульный лист;
- Б) список литературы;
- В) основная часть;
- Г) введение.

15. Методы исследования, основанные на опыте, практике:

- А) эмпирические;
- Б) теоретические;
- В) статистические;
- Г) все варианты верны.

16. Метод исследования, который предполагает организацию ситуации исследования и позволяет её контролировать в процессе всей работы:

- А) наблюдение;
- Б) эксперимент;
- В) анкетирование;
- Г) все варианты верны.

17. Метод письменного опроса респондентов:

- А) тестирование;
- Б) анкетирование;
- В. Моделирование.
- Г. Все варианты не верны.

18. Для чего создают папки:

- А) для удобства;
- Б) для красоты;
- В) чтобы скрыть информацию.

19. Как называется страница презентации?

- А) слайд;
- Б) кадр;
- В) сцена.

20. Что можно вставить на слайд презентации?

- А) рисунок
- Б) звук;
- В) текст;
- Г) всё вышеперечисленное

21. К электронным носителям информации НЕ относится:

- А) флеш-накопитель;
- Б) лазерный диск;

В) монитор.

22. Для создания презентаций используется программа:

- А) PowerPoint;
- Б) Excel;
- В) Word.

23. Вам нужно, чтобы все слайды были оформлены одинаково. Вы выберете в меню вкладку:

- А) вставка;
- Б) дизайн;
- В) вид.

24. Что такое презентация PowerPoint?

- А) прикладная программа для обработки электронных таблиц;
- Б) устройство компьютера, управляющее демонстрацией слайдов;
- В) текстовый документ, содержащий набор рисунков, фотографий, диаграмм;
- Г) демонстрационный набор слайдов, подготовленных на компьютере.

25. Выполнение команды *Начать показ* слайдов презентации программы Power Point осуществляет клавиша ...

- А) F5
- Б) F4
- В) F3
- Г) F7

26. Метод исследования, предполагающий, что обследуемый отвечает на ряд задаваемых ему вопросов:

- А) манипуляция;
- Б) опрос;
- В) тестирование;
- Г) эксперимент.

27. Важнейшие выводы, к которым пришел автор исследовательской работы:

- А) приложения;
- Б) введение;
- В) заключение;
- Г) основная часть.

Эталоны ответов

1	Б
2	В
3	В
4	Б
5	А
6	В
7	В
8	Б
9	В
10	А
11	А
12	А
13	В
14	А
15	А

16	А
17	А
18	А
19	А
20	Г
21	В
22	А
23	Б
24	Г
25	А
26	Б
27	В

Практическое задание

Подготовить статью для публикации по проекту Раздела 3. Педагогическое проектирование как процесс по дисциплине ОП.06 Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере.

ОП.07 Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.07 Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3, 4 семестры		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	31, ОК 01, ОК 05
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	31-33, ОК 01, ОК 05
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	У1 – У5, ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 09, ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.4
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	У1-У5, 31-33, ОК 01, ОК 02, ОК 09, ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 3.4
Контрольные занятия (контрольные работы)	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	У1-У5, 31-33, ОК 01, ОК 02, ОК 09, ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 3.4
Промежуточная аттестация: 4 семестр		
Тестовые задания	Оценка результатов	31-33, ОК 01, ОК 05

	тестирования	
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся	У1 – У5, ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 09, ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.4

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Тестовые задания

1 вариант

Часть А. Выберите один правильный ответ на поставленный вопрос и вставьте букву ответа в предложенную таблицу ниже.

Пример:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вариант ответа	а	в	г	а	а	в	г	а	а	г

- 1. Безопасное расстояние от экрана до глаз:**
 - 1) 50-70 см
 - 2) 40-50 см
 - 3) 30-40 см
- 2. Комплекс аппаратных и программных средств, позволяющих компьютерам обмениваться данными:**
 - 1) интерфейс;
 - 2) магистраль;
 - 3) компьютерная сеть;
 - 4) адаптеры.
- 3. Компьютер предоставляющий свои ресурсы в пользование другим компьютерам при совместной работе, называется:**
 - 1) адаптером;
 - 2) коммутатором;
 - 3) станцией;
 - 4) сервером;
 - 5) клиент-сервер
- 4. Гипертекст — это:**
 - 1) способ организации текстовой информации, внутри которой установлены смысловые связи между ее различными фрагментами;
 - 2) обычный, но очень большой по объему текст;
 - 3) текст, буквы которого набраны шрифтом большого размера;
 - 4) распределенная совокупность баз данных, содержащих тексты.
- 5. Программное обеспечение (ПО) – это:**
 - 1) совокупность программ, позволяющих организовать решение задач на компьютере
 - 2) возможность обновления программ за счет бюджетных средств
 - 3) список имеющихся в кабинете программ, заверен администрацией школы
- 6. Назначение антивирусных программ под названием детекторы:**
 - 1) обнаружение и уничтожение вирусов;
 - 2) контроль возможных путей распространения компьютерных вирусов;
 - 3) обнаружение компьютерных вирусов;
 - 4) «излечение» зараженных файлов;
 - 5) уничтожение зараженных файлов.
- 7. К антивирусным программам не относится:**
 - 1) сторожа;
 - 2) фаги;
 - 3) ревизоры;
 - 4) интерпретаторы;
 - 5) вакцины.
- 8. Меню текстового редактора - это:**

- 1) часть его интерфейса, обеспечивающая переход к выполнению различных операций над текстом;
- 2) подпрограмма, обеспечивающая управление ресурсами ПК при создании документа;
- 3) своеобразное "окно", через которое текст просматривается на экране;
- 4) информация о текущем состоянии текстового редактора.

9. Поиск слова в тексте по заданному образцу является процессом:

- 1) обработки информации;
- 2) хранения информации;
- 3) передачи информации;
- 4) уничтожение информации.

10. Текстовый редактор, как правило, используется для:

- 1) создания чертежей;
- 2) сочинения музыкального произведения;
- 3) совершения вычислительных операций;
- 4) создания документов;
- 5) научных расчетов.

11. Чтобы сохранить текстовый документ в определенном формате, необходимо задать:

- 1) размер шрифта
- 2) тип файла
- 3) параметры абзаца

12. Если при наборе текста все буквы отображаются заглавными, то это означает, что нажата клавиша

- 1) NumLock
- 2) Caps Lock
- 3) Scroll Lock
- 4) PrtSc
- 5) Pause

13. Чтобы выровнять заголовок по центру, необходимо

- 1) Нажимать на клавишу «Пробел» до тех пор, пока текст не будет расположен по центру.
- 2) Нажимать на клавишу «TAB» до тех пор, пока текст не будет выровнен по центру.
- 3) Нажать на кнопку на панели инструментов «По центру».

14. При задании параметров страницы устанавливаются:

- 1) гарнитура, размер, начертание;
- 2) отступ, интервал;
- 3) поля, ориентация;
- 4) стиль, шаблон.

15. В общем случае столбцы электронной таблицы:

- 1) обозначаются буквами латинского алфавита;
- 2) нумеруются;
- 3) обозначаются буквами русского алфавита;
- 4) именуется пользователями произвольным образом;

Часть В.

В.1 Вставьте пропущенный фрагмент:

Провайдер – это _____, предоставляющая конечным пользователям _____ через её локальную сеть.

В.2 Установите соответствие, какое из изображений соответствует логотипу программы?



Microsoft Word



Microsoft Power Point



Microsoft Access

Microsoft Excel

В.3 Определите о чем идет речь:

_____ – это набор соглашений и правил, определяющих порядок обмена информацией в компьютерной сети.

Часть С.

Выполните задание в программе.

Ввести данные за январь месяц. Средствами Excel рассчитать сумму аренды помещения (исходя из курса доллара в январе 26,8 руб. за 1USD, в феврале 27,0 руб. за 1 USD, в марте 27,3 руб. за 1 USD). Расчёт произвести в отдельных файлах. Создать связи между файлами и подсчитать сумму расходов в руб. за квартал.

<i>Аренда помещения (в мес.)</i>		
<i>Наименование расходов</i>	<i>Сумма, \$</i>	<i>Сумма, руб.</i>
Офис (комната 20 м ² , прихожая со встроенной мебелью, санузел)	300	
Номер телефона	50	
Охрана (сигнализация)	60	
Кондиционер	30	
Уборка помещения	60	
ИТОГО:		

Ответы к 1 варианту

Часть А

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	в	г	а	а	в	г	а	а	г	б	б	в	в	а

Часть В

В.1.Провайдер – это фирма, предоставляющая конечным пользователям выход в Интернет через её локальную сеть.

В.2.



Microsoft Word

Microsoft Power Point

Microsoft Access

Microsoft Excel

В.3 Протокол

Часть С

Выполните данные задания в программе и предъявите на проверку.

2 вариант

Часть А. Выберите один правильный ответ на поставленный вопрос и вставьте букву ответа в предложенную таблицу ниже.

Пример:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вариант ответа	а	в	г	а	а	в	г	а	а	г

1. Для пользователя ячейка электронной таблицы идентифицируются:

- 1) путем последовательного указания имени столбца и номера строки, на пересечении которых располагается ячейка;
- 2) адресом машинного слова оперативной памяти, отведенного под ячейку;
- 3) специальным кодовым словом;
- 4) именем, произвольно задаваемым пользователем.

2. В электронных таблицах нельзя удалить:

- 1) столбец
- 2) строку
- 3) имя ячейки
- 4) содержимое ячейки

3. При перемещении или копировании в электронных таблицах абсолютные ссылки:

- 1) не изменяются;
- 2) преобразуются вне зависимости от нового положения формулы;
- 3) преобразуются в зависимости от нового положения формулы;
- 4) преобразуются в зависимости от длины формулы.

4. При перемещении или копировании в электронных таблицах относительные ссылки:

- 1) не изменяются;
- 2) преобразуются вне зависимости от нового положения формулы;
- 3) преобразуются в зависимости от нового положения формулы;
- 4) преобразуются в зависимости от длины формулы.

5. Диаграмма — это:

- 1) форма графического представления числовых значений, которая позволяет облегчить интерпретацию числовых данных;
- 2) карта местности.
- 3) график;
- 4) красиво оформленная таблица;

6. Назначение программы Microsoft Power Point?

- 1) Для обеспечения правильной работы процессора компьютера
- 2) Для проведения мультимедийных презентаций
- 3) Для набора и редактирования текста
- 4) Для работы с таблицами и диаграммами

7. Как можно изменить внешнее оформление слайда в программе Microsoft Power Point?

- 1) Файл → Изменить внешнее оформление
- 2) Формат → Оформление слайда
- 3) Правка → Вид → Изменить внешнее оформление слайда
- 4) Показ слайдов → Изменить шаблон

8. Какая кнопка панели Рисование в программе Power Point меняет цвет контура фигуры?

- 1) цвет шрифта
- 2) тип линии
- 3) тип штриха
- 4) цвет линий

9. Время непрерывной работы на компьютере:

- 1) Не более 20 минут
- 2) Не более 30 минут
- 3) Не более 40 минут

10. Среди негативных последствий развития современных информационных и коммуникационных технологий указывают:

- 1) реализацию гуманистических принципов управления обществом и государством;
- 2) формирование единого информационного пространства;
- 3) вторжение информационных технологий в частную жизнь людей, доступность личной информации для общества и государства;
- 4) организацию свободного доступа каждого человека к информационным ресурсам человеческой цивилизации;
- 5) решение экологических проблем.

11. Использование информации с целью шантажа есть:

- 1) процесс передачи информации;
- 2) процесс поиска информации;
- 3) уголовно наказуемый процесс использования информации;
- 4) процесс обработки информации;
- 5) процесс кодирования информации

12. Группа компьютеров, связанных каналами передачи информации и находящихся в пределах территории, ограниченной небольшими размерами: комнаты, здания, предприятия, называется:

- 1) глобальной компьютерной сетью;
- 2) информационной системой с гиперсвязями;
- 3) локальной компьютерной сетью;
- 4) электронной почтой;
- 5) региональной компьютерной сетью?

13. Как добавить новый слайд в программе Microsoft Power Point?

- 1) Файл → Добавить новый слайд
- 2) Вид → Слайд → Добавить новый
- 3) Слайд → Новый
- 4) Вставка → Создать слайд

14. Множество компьютеров, связанных каналами передачи информации и находящихся в пределах одного помещения, здания, называется:

- 1) глобальной компьютерной сетью;
- 2) информационной системой с гиперсвязями;
- 3) локальной компьютерной сетью;
- 4) электронной почтой;
- 5) региональной компьютерной сетью.

15. Прикладное программное обеспечение – это:

- 1) справочное приложение к программам
- 2) текстовый и графический редакторы, обучающие и тестирующие программы, игры
- 3) набор игровых программ

Часть В.

В.1 Вставьте недостающие элементы:

*Структура Общероссийской Сети распространения правовой информации в СПС
КонсультантПлюс*



Координационный центр Сети «КонсультантПлюс»

Региональные информационные центры Сети
«КонсультантПлюс» (РИЦ)

В.2 Укажите соответствие протоколов и служб?

- | | |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> HTTP | <input type="checkbox"/> отправка сообщений электронной почты |
| <input type="checkbox"/> FTP | <input type="checkbox"/> прием сообщений электронной почты (требуется пароль) |
| <input type="checkbox"/> SMTP | <input type="checkbox"/> служба WWW |
| <input type="checkbox"/> POP3 | <input type="checkbox"/> служба FTP |

В.3 Определите о чем речь:

_____ – это группа компьютеров, объединенных по некоторому признаку.

Часть С.

1. Выполните задание в программе MS Excel.

Расчет заработной платы за январь						
№п/п	Ф.И.О.	Кол-во раб. дней	Оклад	Налог 13%	Премия 10%	Итого на руки
1	Алныкин Е.В.	20				
2	Бубнова Л.Н.	21				
3	Жданова И.Р.	19				
4	Иванов В.А.	10				
5	Карев С.А.	22				
6	Карпов С.П.	17				
7	Куликова И.П.	25				
8	Мельникова К.Н.	16				
9	Минаев А.П.	23				
10	Сидоров М.А.	18				
ИТОГО						
Стоимость 1 рабочего дня					220,50р.	
ЗАДАНИЕ. Рассчитать месячный оклад, сумму налога, премию и сумму, выдаваемую на руки рабочим, с учетом стоимости 1 рабочего дня. Использовать относительные и абсолютные ссылки. Итоговую сумму рассчитать с помощью функции <u>Автосумма</u> .						

Ответы ко 2 варианту

Часть А

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	в	а	в	а	б	б	г	б	в	в	в	г	в	б

Часть В

В.1.

**Структура Общероссийской Сети распространения правовой информации в СПС
КонсультантПлюс**

В.2.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> HTTP | <input type="checkbox"/> отправка сообщений электронной почты |
| <input type="checkbox"/> FTP | <input type="checkbox"/> прием сообщений электронной почты (требуется пароль) |
| <input type="checkbox"/> SMTP | <input type="checkbox"/> служба WWW |
| <input type="checkbox"/> POP3 | <input type="checkbox"/> служба FTP |

В.3 Домен

Часть С

Выполните данное задание в программе и предъявите на проверку.

Тестовые задания

Раздел 1. Аппаратное и программное обеспечение компьютера

1. Структурно-функциональная схема компьютера включает в себя:
процессор, внутренняя память, внешняя память, устройства ввода и вывода
арифметическо-логическое устройство, устройство управления, монитор
микропроцессор, ВЗУ, ОЗУ, ПЗУ, клавиатура, монитор, принтер, мышь
системный блок, монитор, ОЗУ, клавиатура, мышь, принтер
2. Производительность компьютера характеризуется
количеством операций в секунду
временем организации связи между АЛУ и ОЗУ
количеством одновременно выполняемых программ
динамическими характеристиками устройств ввода – вывода
3. Адресным пространством называется
соответствие разрядности внутренней шины данных МП и внешней шины
интервал времени между двумя последовательными импульсами
число одновременно обрабатываемых процессором бит
объем адресуемой оперативной памяти
4. В чем состоит основное принципиальное отличие хранения информации на внешних информационных носителях от хранения в ОЗУ
в различном объеме хранимой информации
в различной скорости доступа к хранящейся информации
в возможности устанавливать запрет на запись информации
в возможности сохранения информации после выключения компьютера
5. В оперативной памяти могут храниться
данные и адреса
программы и адреса
программы и данные
данные и быстродействие
6. Какое из перечисленных устройств не относится к внешним запоминающим устройствам
Винчестер
ОЗУ
Дискета
CD-ROM
7. Назначение программного обеспечения
обеспечивает автоматическую проверку функционирования отдельных устройств
совокупность программ, позволяющая организовать решение задач на ЭВМ
организует процесс обработки информации в соответствии с программой
комплекс программ, обеспечивающий перевод на язык машинных кодов
8. Система программирования позволяет
непосредственно решать пользовательские задачи
записывать программы на языках программирования
использовать инструментальные программные средства
организовать общение человека и компьютера на формальном языке
9. Экспертные системы относятся к
системам программирования
системному программному обеспечению
пакетам прикладных программ общего назначения
прикладным программам специального назначения
10. Для долговременного хранения информации служит
оперативная память
дисковод
внешняя память
процессор
11. Средства контроля и диагностики относятся к
операционным системам

системам программирования
пакетам прикладных программ
сервисному программному обеспечению

12. Драйвер – это
 - специальный разъем для связи с внешними устройствами
 - программа для управления внешними устройствами компьютера
 - устройство для управления работой периферийным оборудованием
 - программа для высокоскоростного подключения нескольких устройств
13. Какое устройство предназначено для обработки информации?
 - Сканер
 - Принтер
 - Монитор
 - Клавиатура
 - Процессор
14. Где расположены основные детали компьютера, отвечающие за его быстродействие?
 - В мышке
 - В наушниках
 - В мониторе
 - В системном блоке
15. Для чего предназначена оперативная память компьютера?
 - Для ввода информации
 - Для обработки информации
 - Для вывода информации
 - Для временного хранения информации
 - Для передачи информации
16. Программное обеспечение это...
 - совокупность устройств установленных на компьютере
 - совокупность программ установленных на компьютере
 - все программы которые у вас есть на диске
 - все устройства которые существуют в мире
17. Программное обеспечение делится на... (В этом вопросе несколько вариантов ответа)
 - Прикладное
 - Системное
 - Инструментальное
 - Компьютерное
 - Процессорное
18. Что не является объектом операционной системы Windows?
 - Рабочий стол
 - Панель задач
 - Папка
 - Процессор
 - Корзина
19. Какое действие нельзя выполнить с объектом операционной системы Windows?
 - Выберите один из вариантов ответа:
 - Создать
 - Открыть
 - Переместить
 - Копировать
 - Порвать
20. С какой клавиши можно начать работу в операционной системе Windows?
 - Старт
 - Запуск
 - Марш

Пуск

21. Что такое буфер обмена?
Специальная область памяти компьютера в которой временно хранится информация.
Специальная область монитора в которой временно хранится информация.
Жесткий диск.
Это специальная память компьютера которую нельзя стереть
22. Укажите правильный порядок действий при копировании файла из одной папки в другую.
Открыть папку, в которой находится файл
Выделить файл
Нажать Правка - Копировать
Нажать Правка - Вставить
Открыть папку, в которую нужно скопировать файл
23. К устройствам вывода информации относятся:
Монитор
Цифровая камера
Принтер
Наушники
Системный блок
24. При подключении компьютера к телефонной сети используется:
модем
факс
сканер
принтер
монитор
25. Характеристиками этого устройства являются тактовая частота, разрядность, производительность.
процессор
материнская плата
оперативная память
жесткий диск
26. Устройство для преобразования звука из аналоговой формы в цифровую
Трекбол
Винчестер
Оперативная память
Звуковая карта
27. На этом устройстве располагаются разъемы для процессора, оперативной памяти, слоты для установки контроллеров
жесткий диск
магистраль
материнская плата
монитор
28. Устройство, предназначенное для вывода сложных и широкоформатных графических объектов
Принтер
Плоттер
Колонки
Проектор
29. Виды мониторов:
Матричный
Жидкокристаллический
Лазерный
на электронно-лучевой трубке
30. Устройство для оптического ввода в компьютер и преобразования в компьютерную форму изображений и текстов
Сканер
Принтер
Мышь
Клавиатура
31. Перезаписываемые лазерные диски называются...

CD\DVD-ROM
CD\DVD-RW
CD\DVD-R
CD\DVD-DVD

32. Магистрально-модульный принцип архитектуры современных персональных компьютеров подразумевает такую логическую организацию его аппаратных компонент, при которой:
каждое устройство связывается с другими напрямую, а также через одну центральную магистраль;
все они связываются друг с другом через магистраль, включающую в себя шины данных, адреса и управления;
связь устройств друг с другом осуществляется через центральный процессор, к которому они все подключаются;
устройства связываются друг с другом в определенной фиксированной последовательности (кольцом);
каждое устройство связывается с другими напрямую.
33. Какие устройства относятся к устройствам ввода информации?
Клавиатура
Цифровая камера
Монитор
Сканер
34. Панель прямоугольной формы, чувствительная к перемещению пальца и нажатию пальцем
Тачпад
Трекбол
Плоттер
35. Компьютер – это:
электронное устройство для обработки чисел
многофункциональное электронное устройство для работы с информацией
устройство для работы с текстами
устройство для хранения информации любого вида
устройство для обработки аналоговых сигналов
36. Какое действие нельзя выполнить с объектом операционной системы?
Создать
Открыть
Порвать
Переместить
37. Операционная система:
система программ, которая обеспечивает совместную работу всех устройств компьютера по обработке информации
система математических операций для решения отдельных задач
система планового ремонта и технического обслуживания компьютерной техники
38. Система программирования – это:
комплекс любимых программ программиста
комплекс программ, облегчающий работу программиста
комплекс программ, обучающих начальным шагам программиста
39. Программное обеспечение (ПО) – это:
совокупность программ, позволяющих организовать решение задач на компьютере
возможность обновления программ за счет бюджетных средств
список имеющихся в кабинете программ, заверенных администрацией школы
40. Графический редактор?
Paint
Microsoft Office Word
Блокнот
Microsoft Office Excel
Microsoft Office Access
41. Системное программное обеспечение:
программы для организации совместной работы устройств компьютера как единой системы
программы для организации удобной системы размещения программ на диске
набор программ для работы устройства системного блока компьютера
42. Операционные системы входят в состав:

системы управления базами данных;
 систем программирования;
 прикладного программного обеспечения;
 системного программного обеспечения;
 уникального программного обеспечения.

43. Прикладное программное обеспечение - это:
 справочное приложение к программам
 текстовый и графический редакторы, обучающие и тестирующие программы, игры
 набор игровых программ
44. Операционные системы:
 Windows Seven ,Free BSD,UBUNTU, Reactos
 Word, Excel, Power Point, Access
 Microsoft, Adobe, ABBYY, Corel,
45. Какая программа обязательна для установки на компьютер?
 Система программирования.
 Прикладные программы общего назначения.
 Прикладные программы специального назначения.
 Сервисные программы.
 Операционная система.

Эталоны ответов

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
от	1	1	2		2	2	3	2	4	3	4	2	5	4	4	2	1,2	4	6	4	1	1,2,3 5,4	1,3, 4

№	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
от	1	1	4	3	4	2	1	2	3	1	1	2	2	3	4	3	1	1	4	2	1	1

Раздел 3. Технологии поиска и передачи информации

1. Информационная технология представляет собой:

- 1) производство информации для её последующего анализа;
- 2) процесс, обеспечивающий передачу информации различными средствами;
- 3) процесс, использующий совокупность средств и методов обработки и передачи первичной информации для получения информации нового качества о состоянии объекта, процесса или явления;
- 4) совокупность определённых действий, направленных на создание информационного продукта;
- 5) процесс, состоящий из чётко регламентированных правил выполнения операций с данными, хранящимися в компьютере.

2. Глобальная компьютерная сеть - это:

- 1) информационная система с гиперсвязями;
- 2) множество компьютеров, связанных каналами передачи информации и находящихся в пределах одного помещения, здания;
- 3) система обмена информацией на определенную тему;
- 4) совокупность локальных сетей и компьютеров, расположенных на больших расстояниях и соединенные в единую систему.

3. Телеконференция - это:

- 1) обмен письмами в глобальных сетях;
- 2) информационная система в гиперсвязях;
- 3) система обмена информацией между абонентами компьютерной сети;
- 4) служба приема и передачи файлов любого формата;
- 5) процесс создания, приема и передачи web-страниц.

4. Выберите правильный вариант записи ip - адреса:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) 198.165.2,5.3
- 2) 198.02.03
- 3) 198.256.02.02
- 4) 198.021.1-3

5. Компьютер, подключенный к сети Интернет, обязательно имеет:

Выберите один из 5 вариантов ответа:

- 1) доменное имя
- 2) WEB-страницу
- 3) IP-адрес
- 4) URL-адрес
- 5) домашнюю WEB-страницу

6. Какой домен верхнего уровня в Internet имеет Россия:

Выберите один из 5 вариантов ответа:

- 1) ru
- 2) su
- 3) us
- 4) ra
- 5) ss

7. Гиперссылки на web-странице могут обеспечить переход ...

Выберите один из 5 вариантов ответа:

- 1) на любую web-страницу любого сервера Internet
- 2) на любую web-страницу в пределах данного домена
- 3) на любую web-страницу данного сервера
- 4) в пределах данной web-страницы
- 5) на web-сервер верхнего уровня

8. Установите соответствие

Укажите соответствие для всех 5 вариантов ответа:

- 1) специализированные средства, позволяющие в реальном времени организовать общение пользователей по каналам компьютерной связи
- 2) информационная система, основными компонентами которой являются гипертекстовые документы
- 3) система пересылки корреспонденции между пользователями в сети
- 4) система передачи электронной информации, позволяющая каждому пользователю сети получить доступ к программам и документам, хранящимся на удаленном компьютере
- 5) система обмена информацией между множеством пользователей

Всемирная паутина WWW

Электронная почта e-mail

Передача файлов FTP

Телеконференция UseNet

Системы общения «on line» chat, ICQ

9. Какой из перечисленных способов подключения к Интернет обеспечивает наибольшие возможности для доступа к информационным ресурсам:

- 1) постоянное соединение по оптоволоконному каналу;
- 2) удаленный доступ по телефонным каналам;
- 3) постоянное соединение по выделенному каналу;
- 4) терминальное соединение по коммутируемому телефонному каналу;
- 5) временный доступ по телефонным каналам.

10. В каком случае разные файлы могут иметь одинаковые имена?

- 1) если они имеют разный объем
- 2) если они созданы в различные дни
- 3) если они созданы в различное время суток

- 4) если они хранятся в разных каталогах

11. Прикладное программное обеспечение:

- 1) программы для обеспечения работы других программ
- 2) программы для решения конкретных задач обработки информации
- 3) программы, обеспечивающие качество работы печатающих устройств

12. Текстовый редактор представляет собой программный продукт, входящий в состав:

- 1) системного программного обеспечения;
- 2) систем программирования;
- 3) прикладного программного обеспечения;
- 4) уникального программного обеспечения;
- 5) операционной системы.

13. Какое из названных действий можно произвести с архивным файлом:

- 1) переформатировать;
- 2) распаковать;
- 3) просмотреть;
- 4) запустить на выполнение;
- 5) отредактировать

14. Загрузочные вирусы характеризуются тем, что:

- 1) поражают загрузочные сектора дисков;
- 2) поражают программы в начале их работы;
- 3) запускаются при загрузке компьютера;
- 4) изменяют весь код заражаемого файла;
- 5) всегда меняют начало и длину файла.

15. Может ли произойти заражение компьютерными вирусами в процессе работы с электронной почтой?

- 1) да, при чтении текста почтового сообщения
- 2) да, при открытии вложенных в сообщение файлов
- 3) да, в процессе работы с адресной книгой
- 4) не может произойти

Часть В.

В.1 Дайте определение:

URL (*Uniform Resource Locator*)— это _____

В.2 Расставьте по порядку Этапы юридической обработки правовых документов

_____ **Подготовка новой полной редакции** документа при издании официальных изменений с созданием своих, неутвержденных правотворческим органом редакций нормативных правовых актов, в два подэтапа:

- оперативное предупреждение пользователей об изменениях, внесенных в документ;
- создание новой измененной редакции документа в виде отдельного документа.

_____ **Составление примечаний и справочных сведений** к документу. Справка содержит информацию об источниках публикации данного документа и примечания к этому документу. Примечания разъясняют особенности вступления документа в силу, его применения и действия.

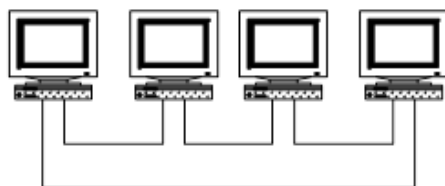
_____ **Классификация(рубрикация)** документа, подбор ключевых слов с использованием пятиуровневого классификатора правовых актов (КПА), разработанного компанией совместно с Главным государственно-правовым управлением Президента РФ и ведущими юристами страны.

_____ **Выявление связей** между отдельными документами и включение в документы гиперссылок двух видов: формальных для перехода к упоминаемым в тексте документам и смысловых (прямых и обратных).

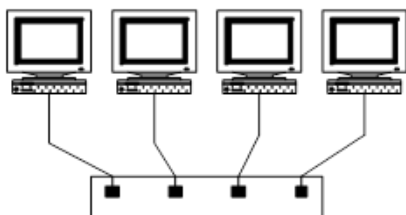
В.3 Определите какая топология представлена на рисунке:



1)



2)



3)

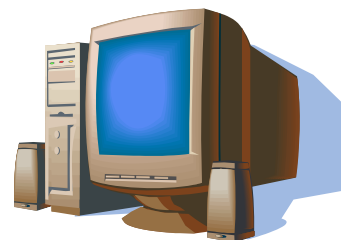
Часть С.

Создать текстовый документ, содержащий рисунок и маркированный список. Сохраните документ под именем ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО.

Информационное письмо

Вычислительная техника является определяющим компонентом таких составляющих научно-технического прогресса, как робототехника и гибкие производственные системы проектирования и управления, а именно:

- с широким внедрением вычислительной техники в народное хозяйство связывается возможность перевода его на путь интенсивного развития;
- миниатюрная вычислительная машина (микропроцессор) становится составной частью практически любого прибора, устройства, агрегата.



Нет ни одной отрасли промышленности, где применение вычислительной техники не сулило бы существенного выигрыша в эффективности производства, совершенствования качества выпускаемой продукции.

Ответы

Часть А

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
в	г	в	а	г	б	в	б	а	б	б	а	в	а	д

Часть В

В.1.

URL (*Uniform Resource Locator*)– универсальный адрес документа в Интернете.

В.2.

Этапы юридической обработки правовых документов

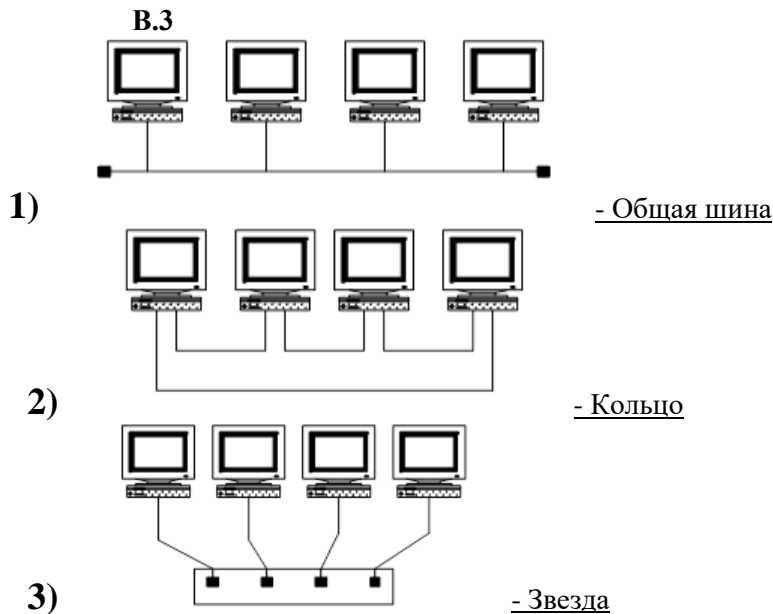
4. Подготовка новой полной редакции документа при издании официальных изменений с созданием своих, неутвержденных правотворческим органом редакций нормативных правовых актов, в два подэтапа:

- оперативное предупреждение пользователей об изменениях, внесенных в документ;
- создание новой измененной редакции документа в виде отдельного документа.

3. Составление примечаний и справочных сведений к документу. Справка содержит информацию об источниках публикации данного документа и примечания к этому документу. Примечания разъясняют особенности вступления документа в силу, его применения и действия.

1. Классификация (рубрикация) документа, подбор ключевых слов с использованием пятиуровневого классификатора правовых актов (КПА), разработанного компанией совместно с Главным государственно-правовым управлением Президента РФ и ведущими юристами страны.

2. Выявление связей между отдельными документами и включение в документы гиперссылок двух видов: формальных для перехода к упоминаемым в тексте документам и смысловых (прямых и обратных).



Часть С

Выполните данное задание в программе и предъявите на проверку.

Практические задания

А) Построить в Microsoft Excel трехмерные изображения поверхностей: гиперболический параболоид.

Название поверхности	Функция
гиперболический параболоид	$Z = X^2 - Y^2$

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	Построение трехмерного изображения гиперболического параболоида													
2	Y\X	-3	-2,5	-2	-1,5	-1	-0,5	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3
3	-3													
4	-2,5													
5	-2													
6	-1,5													
7	-1													
8	-0,5													
9	0													
10	0,5													
11	1													
12	1,5													
13	2													
14	2,5													
15	3													
16														

Б) Выполните представленную ниже задачу. Задача иллюстрирует определённые средства СПС КонсультантПлюс, применяемые для её решения.

Задача: Выясните, нужно ли вносить изменения в документы о командировке, если необходимо продлить её срок.

В примере иллюстрируется использование «Путеводителя по кадровым вопросам», а также применение Быстрого поиска.

ПЗ₂

А) Найти ответы на вопросы, используя поисковый сервер Rambler (<http://www.rambler.ru>) или Yandex (<http://www.yandex.ru>). Указать адрес источника информации.

- 1) Когда и где проходило первое заседание международного суда? Кто или что являлось причиной его заседания?
- 2) Где и когда проводилась последнее заседание Всероссийского суда? Каков состав?

Б) Используя программу MSEXCEL, произведите расчёт заработной платы сотрудников салона, оформив таблицу по образцу:

E30							
A	B	C	D	E	F	G	H
1 Ведомость начисления заработной платы							
2 за 20..... год							
3	табельный номер	Фамилия И. О.	Оклад (руб.)	Премия (руб.)	Всего начислено (руб.)	Удержания (руб.)	К выдаче (руб.)
4				27%		13%	
5	200	Петров И. П.	4500,00				
6	201	Иванова И. Г.	4850,00				
7		Степанов А. Ш.	5200,00				
8		Шорохов С.М.	5550,00				
9		Галкин В.Ж.	5900,00				
10		Портнов М. Т.	6250,00				
11		Орлова Н.Н.	6600,00				
12		Степкина А. В.	6950,00				
13		Жарова В. А.	7300,00				
14		Стольников О. Д.	7650,00				
15		Дрынкина С. С.	8000,00				
16		Шпаро Н. Г.	8350,00				
17		Шашкин Р. Н.	8700,00				
18		Стелков Р. Х.	9050,00				
19		Всего:	94850,00				
20							
21		Максимальный доход:					
22		Минимальный доход:					
23		Средний доход:					
24							
25							

ПЗ₃

А) Создайте визитку, используя возможности текстового процессора MicrosoftWord, подобрать фон и обработать картинки. Размер визитки 10x5,5.Используя ресурсы Интернет подобрать картинки для визитки.



Б) Выполните представленную ниже задачу. Задача иллюстрирует определённые средства СПС Консультант Плюс, применяемые для её решения.

Стороны намерены заключить договор поставки крупной партии напитков. Покупатель заинтересован в том, чтобы успеть реализовать продукцию до истечения срока годности. Поэтому он требует включить в договор условие о том, что срок годности поставляемого товара должен быть не менее 6 месяцев. Выясните, как согласовать условие о сроке годности поставляемого товара.

В примере иллюстрируется применение Быстрого поиска, поиск кодекса, изучение связей к документу, использование «Путеводителя по договорной работе», переход по ссылкам.

ПЗ₄

А) Создайте документ, используя возможности текстового процессора Microsoft Word.

Страхование имущества жителей города Урюпинска

№ п/п	Код клиента	Фамилия, имя, отчество клиента	Наименование имущества	Дата начала страховки	Дата окончания страховки (руб.)	Страховая сумма	Сумма месячного взноса в (руб.)
Домовладения							
1	П-12	Петров В.Г.	Домовладение	01.01.2000	31.12.2010	80000	667
2	Р-34	Романова К.О.				20000	84
3	В-80	Волкова Е.И.				90000	750
Загородные дачи							
4	Г-1	Горин В.В.	Загородная дача	01.01.2000	31.12.2010	35000	583
5	К-6	Котиков Н.Н.				30000	313
6	П-6	Петрова Е.Н.				45000	375
7	Я-45	Яшкина С.С.				20000	84
Автомобили							
8	С-6	Сергеева М.А.	а/м Жигули	01.01.2003	31.12.2004	12000	667
9	П-13	Попов Г.Н.	а/м Ока	01.01.2003	31.12.2004	3000	250
10	И-18	Иванова С.П.	а/м Москвич	31.11.2003	30.11.2004	8500	490
11	У-12	Уваров С.А.	а/м Волга	31.11.2003	30.11.2004	20000	800

Б) Создайте визитку о предоставляемых услугах юридической помощи, используя возможности текстового процессора Microsoft Word, подобрать фон и обработать картинки. Размер визитки 12х6. Используя ресурсы Интернет подобрать картинки для визитки.



ПЗ₆

А) Составьте и отформатируйте заявление по образцу, используя возможности текстового процессора Microsoft Word. Используя ресурсы Интернет подобрать картинки для бланка заявления.



В Межрайонную инспекцию Федеральной налоговой службы № 23 по Ростовской области 344029, г. Ростов-на-Дону, пр. Сельмаш, 90/17 "а"

от Соколовой Натальи Александровны
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Закруткина 20, кв. 37
Телефон: 244-36-73

ЗАЯВЛЕНИЕ
о возврате излишне уплаченной государственной пошлины

15 января 2014 года мною в Первомайский районный суд г. Ростова-на-Дону было подано исковое заявление о разделе имущества, нажитого в период моего брака с гражданином Соколовым Алексеем Ивановичем. Цена иска составляла 250000 (двести пятьдесят тысяч) рублей. В соответствии с действующим законодательством, при подаче указанного иска о разделе имущества, я уплатила государственную пошлину в размере 5700 (пять тысяч семьсот) рублей.

В период подготовки дела к слушанию, до начала рассмотрения дела по существу ответчик добровольно выполнил все мои требования о разделе нашего общего имущества. В связи с тем, что у меня не осталось каких-либо претензий к ответчику, я отказалась в судебном заседании от всех своих исковых требований. Мой отказ был принят судом и 25 февраля 2014 года, судья Первомайского районного суда г. Ростова-на-Дону – Дроздов Н.И. в соответствии со ст. 220 Гражданского процессуального кодекса РФ вынес определение о прекращении производства по вышеуказанному гражданскому делу.

В соответствии со ст. 93 Гражданского процессуального кодекса РФ и ст. 333.40 Налогового кодекса РФ, в случае прекращения производства по делу или оставления заявления без рассмотрения судом общей юрисдикции, уплаченная государственная пошлина подлежит возврату полностью.

На основании вышесказанного, в соответствии со статьей 333.40 Налогового кодекса РФ

ПРОШУ:

Произвести возврат излишне уплаченной мною государственной пошлины в размере 5700 (пять тысяч семьсот) рублей, путем перечисления указанной денежной суммы на мой расчетный банковский счет.

Реквизиты для платежа:

Получатель – Соколова Наталья Александровна

Р/с _____, в _____ (наименование банка) _____

К/с _____, в ГРКЦ ГУ ЦБ России по Ростовской области, БИК _____

Приложение:

- квитанция об уплате государственной пошлины, в размере 5700 рублей;
- копия определения судьи Первомайского районного суда от 25.02.2014г.

14 марта 2014 года _____ (Соколова Н.А.)
(подпись)

Б) Создать и заполнить таблицу по образцу:

Месяц	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	ИТОГО	
Оклад	5 000р.	5 500р.	6 000р.	6 000р.	5 500р.	7 000р.	1 000р.	1 000р.	6 000р.	6 000р.	6 000р.	8 000р.	Оклад	Сумма премии
% премии	10%	5%	5%	2%	5%	300%	1%	1%	2%	1%	2%	13%		
Премия														

При выполнении работы необходимо соблюдать алгоритм:

- запустить табличный редактор MSExcel;
- заполнить таблицу по образцу;
- расставить форматы данных;
- в строке «Премия» подсчитать премии по каждому месяцу в рублях;
- в столбце «Оклад» посчитать сумму оклада;
- в столбце «Сумма премии» посчитать сумму премий в рублях.

ПЗ7 А) Составьте и отформатируйте уведомление по образцу, используя возможности текстового процессора Microsoft Word.

г-ну Петрову Александру Петровичу
г.Ростов-на-Дону, пер.Газетный, д.51, кв.5

от Иванова Владимира Ивановича
г.Ростов-на-Дону, ул.Социалистическая, 25, кв.33
Телефон: 223-32-23

**УВЕДОМЛЕНИЕ
о намерении продать долю квартиры**

Уважаемый г-н Петров Александр Петрович!

Я являюсь собственником 1/2 доли, в праве общей долевой собственности на жилую квартиру № 12 (двенадцать), в литере "А", находящуюся по адресу: город Ростов-на-Дону, улица Красноармейская, дом № 58 (пятьдесят восемь) и имеющую кадастровый номер 61:55:0021543:12:4/9.

Вышеуказанная жилая квартира состоит из одной жилой комнаты, кухни, ванной комнаты, туалета и коридора, общей площадью 29,5 (двадцать девять целых и пять десятых) кв. м., в т.ч. жилой площадью 17,4 (семнадцать целых и четыре десятых) кв.м., расположена на четвертом этаже девятиэтажного панельного жилого дома (имеется балкон).

В настоящее время я имею намерение продать принадлежащую мне долю вышеуказанной квартиры за 1850000 (один миллион восемьсот пятьдесят тысяч) рублей.

В соответствии со ст. 250 Гражданского кодекса РФ, Вы, как участник общей долевой собственности на вышеуказанную жилую квартиру, имеете преимущественное право покупки продаваемой мною 1/2 доли квартиры по вышеуказанной цене.

Прошу Вас в течение месяца с момента получения настоящего уведомления воспользоваться своим преимущественным правом покупки отчуждаемой мною 1/2 доли квартиры, либо отказаться от своего права в письменной форме.

10 января 2015 года _____ (Иванов В.И.)
(подпись)

Б) Используя возможности программы MicrosoftExcel, подготовьте таблицу для расчета ваших еженедельных трат на поездки в городском транспорте. В соответствующие ячейки введите число поездок на каждом виде транспорта в определенный день недели. В отдельную ячейку введите стоимость одной поездки на текущий момент. Готовую таблицу сохраните на листе под именем ТРАНСПОРТ.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Метро							

Автобус						
Трамвай						
Троллейбус						
Итого за день						

Стоимость 1 ^й поездки в метро	28,00р.
Стоимость 1 ^й поездки на наземном транспорте	25,00р.

Всего за неделю	
-----------------	--

ПЗ₈

А) Используя возможности программы Microsoft Excel, оформите таблицу для расчета прибыли от производства товаров. Цена единицы продукции на 35% больше себестоимости. Постройте диаграмму, отражающую величину полученной прибыли. Готовую таблицу сохраните на листе под именем ПРИБЫЛЬ.

Прибыль от производства товаров

№	Наименование товара	Себестоимость единицы продукции	Цена единицы продукции	Количество (шт.)	Прибыль от единицы продукции	Общая прибыль
1	"Аленка"	23,00р.		1250		
2	"Вернисаж"	25,50р.		900		
3	"Детский"	22,75р.		750		
4	"Летний сад"	26,00р.		500		
5	"Маэстро"	30,75р.		1500		
6	"Санкт-Петербург"	27,50р.		2250		
7	"Тройка"	27,75р.		900		

Подсказки:

Цена = Себестоимость * 121%

Прибыль от 1 шт. = Цена - Себестоимость

Общая прибыль = Прибыль от 1 шт. * Количество

Б) Выполните представленную ниже задачу. Задача иллюстрирует определённые средства СПС КонсультантПлюс, применяемые для её решения.

Найдите федеральный закон об электронной подписи, принятый в 2011 году.

В примере иллюстрируется применение Быстрого поиска или поиск с использованием полей «Дата» и «Название документа».

ПЗ₉

А) Найдите в Интернет два закона РФ, регулирующие деятельность в области информационных технологий. Сохраните каждый из них в отдельном текстовом файле под названиями "sow1" и "sow2". Создайте в собственной папке папку Зачёт и поместите файлы в нее. Используя архиватор, установленный на компьютере создайте архив с расширением .zip и проверьте содержимое на вирусы.

Б) Выполните поиск кодексов в системе Консультант ПЛЮС

Работник, являющийся студентом вуза, предупрежден о предстоящем увольнении по сокращению штата. Выясните, имеет ли он в соответствии с Трудовым кодексом преимущественное право остаться на работе.

ПЗ₁₀

А) Создание, редактирование, форматирование, сохранение текстового документа в Microsoft Word.

1) Создайте в текстовом редакторе Word документ, приведенный ниже, задав следующие параметры:

а) параметры страницы: все поля по 1,5 см, размер бумаги А4, ориентация книжная;

б) абзацный отступ 0 см;

в) для заголовка: по центру, Arial, 14, полужирный;

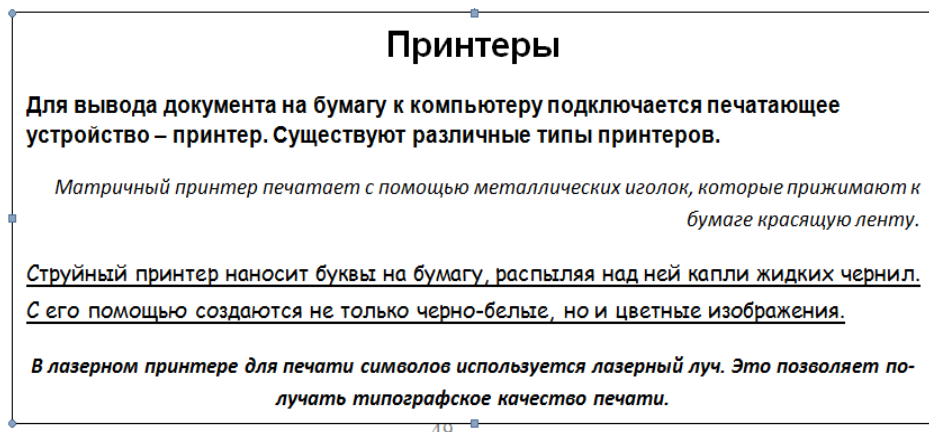
для первого абзаца: по левому краю, Arial, 12, полужирный;

для второго абзаца: по правому краю, Times New Roman, 12, курсив;

для третьего абзаца: по ширине, ComicSans, 13, подчеркнутый;

для четвертого абзаца: по центру, Times New Roman, 12, полужирный, курсив.

2) Сохраните данный текстовый документ под именем задание 2.doc в папке Зачёт.



Б) Создайте правовой документ, используя правовую базу ГАРАНТ.

Найдите примерную форму договора поручения на продажу товара и сохраните под именем Договор поручения.

ПЗ₁₁

А) Формирование запроса на поиск данных в среде системы управления базами данных.

Создайте и заполните БД Microsoft Access по образцу:

Номер	Фамилия	Имя	Пол	Дата рождения	Рост	Вес
1	Иванов	Павел	м	15.05.1993	158	56
2	Семенов	Валентин	м	03.01.1993	161	47
3	Друнина	Екатерина	ж	12.09.1993	165	57
4	Бабанов	Иван	м	25.12.1993	163	60
5	Павлова	Евдокия	ж	14.01.1994	173	67
6	Смоквин	Валентин	м	25.08.1994	166	59
7	Пименов	Владимир	м	17.10.1993	171	70
8	Неверова	Ольга	ж	12.03.1994	168	58
9	Нужин	Алексей	м	26.12.1993	171	64
10	Полнухина	Елизавета	ж	22.11.1993	162	65

Задание:

1. Сформировать запрос, который бы выводил всех «Валентин»
2. Сформировать запрос, который бы выводил всех женщин.

Б) Создайте правовой документ, используя правовую базу ГАРАНТ.

Найдите исковое заявление о взыскании займа и сохраните его под именем Возврат займа.

ПЗ₁₂

А) В СУБД Microsoft Access создать базу данных «Группа» по образцу и для нее построить следующие запросы:

- запрос о студентах, вес которых превышает 80 кг.
- запрос о студентах, фамилия которых начинается с буквы П.

Сохранить документ с именем **Практическое задание.mbd** в папке **Зачет ФИО**(папку создать в своей папке).

	Фамилия	Имя	Отчество	Дата рождения	Вес	Рост
1	Пучков	Евгений	Петрович	12.02.89	83	174
2	Сидорова	Елена	Васильевна	3.04.91	56	170
3	Леонтьев	Евгений	Николаевич	3.09.90	60	154
4	Кочнева	Виктория	Леонидовна	15.10.91	80	182
5	Петров	Николай	Александрович	20.05.90	78	180
6	Мухин	Антон	Николаевич	12.09.89	85	170
7	Назаров	Владимир	Иванович	3.06.90	78	169
8	Иванов	Сергей	Сергеевич	7.09.90	56	150

Б) Выполните представленную ниже задачу. Задача иллюстрирует определённые средства СПС Консультант Плюс, применяемые для её решения.

Найдите Федеральный закон от 28.12.2009 N 381-ФЗ «Об основах государственного регулирования торговой деятельности в Российской Федерации».

Пример иллюстрирует поиск документа с помощью Быстрого поиска, а также с использованием поля «Номер» Карточки поиска.

ПЗ₁₃

А) Используя возможности программы Microsoft Excel, создайте документ в электронной таблице по образцу. Выполните расчеты:

- Зарплата = Коэффициент з/п*Кол.раб.дней*Ставка директора (при создании формулы использовать относительные и абсолютные ссылки)
- Премия = Коэффициент з/п*Премия директора (при создании формулы использовать относительные и абсолютные ссылки)
- К выдаче = Зарплата + Премия
- Заполнить ячейку **Итого** с помощью **Автосуммы**.

Сохранить документ с именем **Практическое задание.xlsx** в папке **Зачет ФИО**.

Ведомость заработной платы							
№ п/п	ФИО	Должность	Коэффициент з/п	Кол. раб. дней	Зарплата	Премия	К выдаче
1	Иванов И.И.	директор	1	23			
2	Петров П.П.	зам. директора	0,8	23			
3	Сидоров С.С.	ст. менеджер	0,64	20			
4	Семенов С.С.	менеджер	0,51	20			
5	Брут Б.Б.	менеджер	0,51	23			
6	Мохов М.М.	мл. менеджер	0,41	22			
						Итого	
	Ставка директора, у.е. в день						
	200						
	Премия директора, у.е. в день						
	500						

Б) С помощью интернет-версии «ГАРАНТ-Образование» найдите труды серии «Классика российского правового наследия» по теме «Международные споры». Укажите количество документов в списке: _____ Сохраните список в файл под именем Международные споры.

ПЗ₁₄

А) Создать векторное изображение,



Б) Выполнить задание: Тема «Потребительская кооперация в России».

а) Создайте папку Потребительская кооперация в России по следующему пути: Личная папка – Зачёт –Задание №2. Найдите основные нормативные документы по этой теме. Сохраните список под именем НПА в папку Потребительская кооперация в России.

б) Создайте подборку судебных решений по указанной теме. Для этого постройте списки документов, ссылающихся на фрагменты найденных нормативных документов в пункте а, максимально соответствующих теме.

Сохраните список под именем Судебные решения в папку Потребительская кооперация в России.

в) Таким же образом подберите статьи к этой теме. Сохраните список под именем Статьи в папку Потребительская кооперация в России.

г. Найдите книги из серии «Классика российского правового наследия» по этому вопросу. Сохраните список под именем Классика в папку Потребительская кооперация в России.

ПЗ₁₅

А) Используя возможности программы Microsoft Excel , определите сумму, которую придется заплатить за потребленную электроэнергию. Выполните расчет, введя свои исходные данные (столбцы «Дата» и «Показания счетчика»).

Расход электроэнергии

Месяц	Дата	Показания счетчика кВт/ч	Расход кВт/ч	Сумма р.
	26.12.2014	40582		
Январь				
Февраль				
Март				
Апрель				
Май				
Июнь				
Июль				
Август				
Сентябрь				
Октябрь				
Ноябрь				
Декабрь				

		ВСЕГО р.	
		Наличие электроплиты	
Цена 1 кВт/ч коп.	ДА	НЕТ	
	42	60	

Б) Используя Бизнес-справки информационно-правового портала ГАРАНТ, найдите, каким был максимальный размер ставки рефинансирования Банка России в 2015 году. (результат выполненного задания сохранить в документе, созданном в текстовом процессоре MSWord, в виде скриншота)

ПЗ₁₅

А) Создайте документ, используя возможности текстового процессора Microsoft Word.

Поступление в банкполучателя		Платежное поручение № _____		
		"день" месяца 200_ г.		
				Сумма
Отправить денег МОУ «Центр образования» г.Урюпинска РНН 600500000393 Банк плательщика Отдел казначейства г.Урюпинска	ИИК	Код		
	55130054	12		
Бенефициар Отдел казначейства РНН 600700169247 Банк бенефициара Отдел казначейства г.Урюпинска	БИК			
	190520022			
	ИИК	Код		
	130889601	12		
	БИК			
	190520022			
Сумма прописью Два миллиона четыреста семьдесят одна тысяча пятнадцать тенге 00 тиын				
Дата получения товара, оказания услуг "день" месяц 2000 г.		Код назначения платежа	132	
Назначение платежа с указанием наименования товара, выполненных работ, оказанных услуг, номеров и даты товарных документов		Код бюджета классификации	263	
		Дата валютирования	395	
		Проведено банком - получателем		
		" " " 200_ г.		
МП	_____	_____		
	подписи отправителей денег	подписи отправителей		

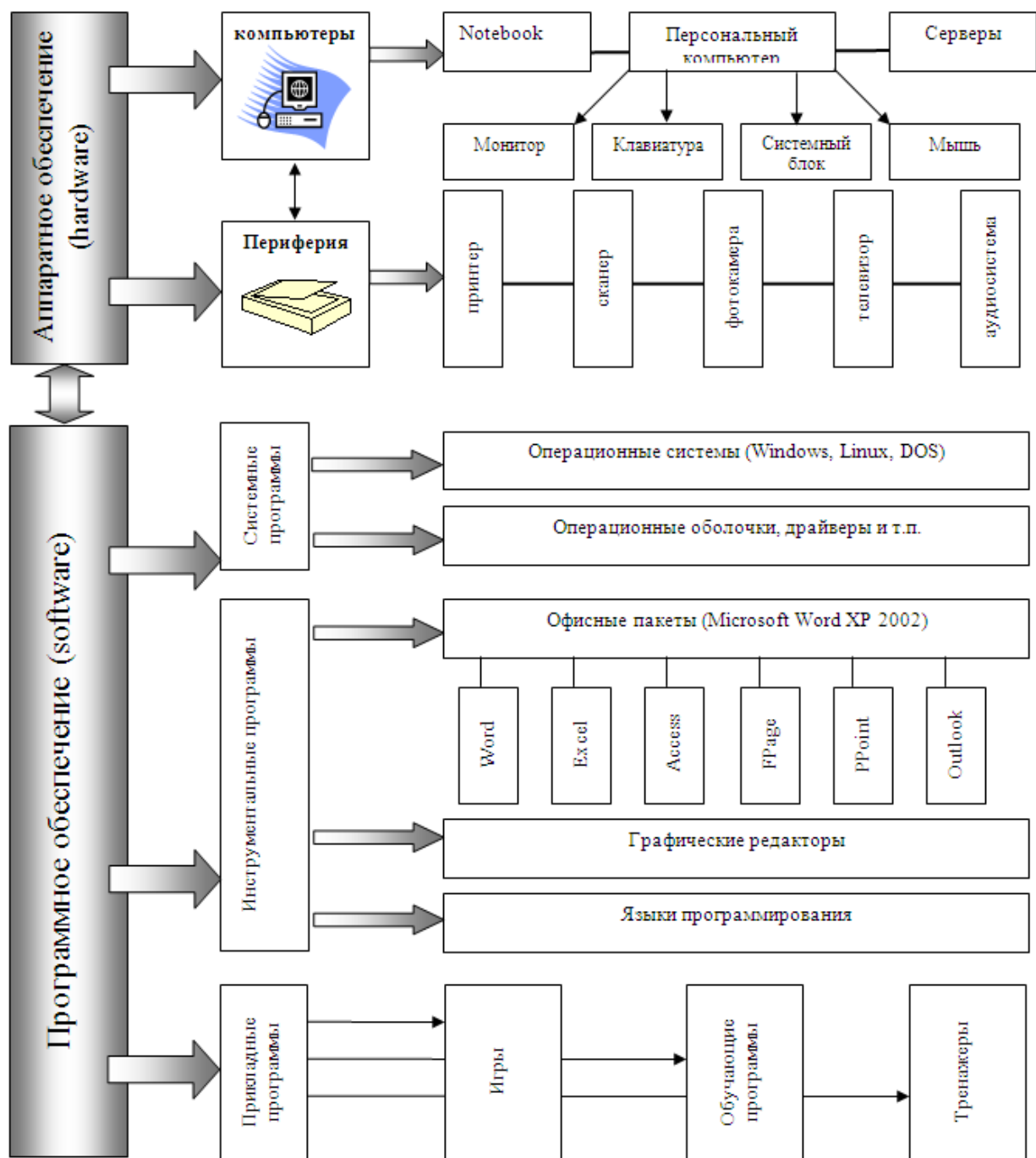
		место штампа		

ПЗ₁₆

А) Создайте документ, используя возможности текстового процессора Microsoft Word (автофигуры, панель рисования, объект WordArt), в котором будет разработан логотип фирмы. Используйте для создания логотипа материал из Интернета.

ПЗ₁₈

А) Создайте документ, используя возможности текстового процессора Microsoft Word.



Б) Используя Интернет-ресурсы по законодательству, ответьте на следующие вопросы:

С какого возраста допускается заключение трудового договора?

Найдите определение термина «трудовой договор» в Толковом словаре. Выпишите перевод термина на английский язык.

Ответы сохраните в текстовом документе MSWord(в виде картинок с результатом поиска), следующим образом: Личная папка - папка Зачет – Задание№2.

ПЗ₁₉

А) Создайте рекламную презентацию по своей специальности. Используйте для этого ресурсы Интернет.

Б) Создайте документ, используя возможности текстового процессора Microsoft Word (автофигуры, панель рисования, объект WordArt), в котором будет разработан логотип юридической фирмы. Используйте для создания логотипа материал из Интернета.

Тематика научно-исследовательской работы студентов (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Аппаратное и программное обеспечение компьютера

1. Искусственный интеллект и ЭВМ
2. Компьютеризация 21 века. Перспективы
3. История Операционных Систем для персонального компьютера
4. Техника безопасности при работе в классе Информатики 30 лет назад и сейчас
5. Они изменили мир
6. Современные гаджеты: вред или польза?
7. Негативное воздействие компьютера на здоровье человека и способы защиты

Раздел 2. Автоматизированная обработка информации

1. Влияние развития информационных технологий на совершенствование различных систем организма человека
2. Составление отчетности без использования компьютера: миф или реальность?
3. Электронно-цифровая подпись
4. Информационная потребность образования

Раздел 3. Технологии поиска и передачи информации

1. Мировые информационные войны.
2. Киберпреступность.
3. Проблема защиты интеллектуальной собственности в Интернете.
4. Системы электронных платежей, цифровые деньги.
5. Компьютерная грамотность и информационная культура

Раздел 4. Технологии обработки мультимедийной информации

1. Применение мультимедиа технологий в профессиональной деятельности
2. Изучение повышения интереса к предмету с использованием мультимедиа
3. Современные мультимедиа технологии

Критерии оценки научно-исследовательской работы:

- оценка «отлично» - работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

- оценка «хорошо» - работа сдана в неуказанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

- оценка «удовлетворительно» - основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем работы выдержан более чем на 50%, имеются упущения в оформлении;

- оценка «неудовлетворительно» - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены грубейшие ошибки в оформлении работы или студентом не представлена работа.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Интеллектуальная игра «Где логика?»

1. Деление на команды
2. Выбор капитана
3. Выполнение заданий игры
4. Подведение итогов
5. Выполнение индивидуального задания:

Придумать задания для игры "Где логика?" в категории:

- а) Найди общее
- б) Формула всего
- в) Найди лишнее
- г) Продолжи фразу
- д) Чего не хватает

Вопросы должны быть связаны с информатикой или профессиональной деятельностью.

Для студентов, которые присутствовали на паре сделать 3 задания (слайда).

Для студентов, которые присутствовали на паре, но хотят улучшить оценку на 1 балл, сделать 6 заданий (слайдов).

Для студентов, которые отсутствовали на паре, сделать 9 заданий (слайдов).

Критерии оценки:

Все выполненные Вами задания будут обсуждаться на занятиях.

Засчитаны будут только задания, которые:

- 1) соответствуют заявленным темам
- 2) креативны (то есть созданы Вами, а не скопированы из шаблона без замены терминов)
- 3) имеют логику (то есть группа смогла разгадать и согласилась с наличием логики задания)

Контрольное занятие №2. Урок-соревнование «Графические редакторы»

Деление на команды

Выбор капитана

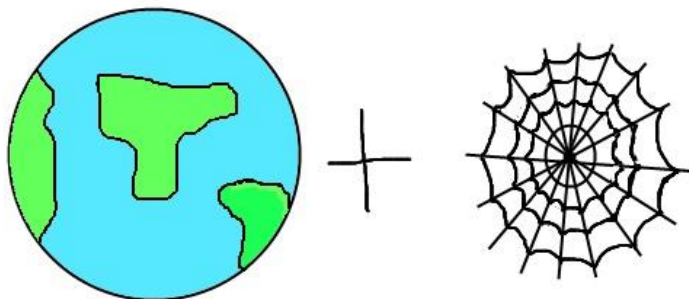
Выполнение заданий игры

Подведение итогов

Выполнение индивидуального задания:

В любом графическом редакторе самостоятельно зашифровать и нарисовать 3 термина, которые были пройдены на занятиях курса для того, чтобы их можно было разгадать, глядя на рисунок.

Например термин Internet можно нарисовать так:



Контрольное занятие №3. Технологии обработки мультимедийной информации

Задание: Создайте обучающее видео по выполнению физического упражнения (на выбор).

План:

1. Написать сценарий видеоролика в соответствии с выбранной темой
2. Снять видео
3. Смонтировать видео
4. Представить и защитить выполненные индивидуальные задания.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Теоретические вопросы

1. Понятие информации, информационных технологий
2. Информация и информационные процессы
3. Примеры использования информационных технологий в профессиональной деятельности

4. Классификация персональных компьютеров
5. Внешние и внутренние устройства ПК
6. Программное обеспечение компьютера, классификация
7. Программы для обработки текстовой информации
8. Возможности текстовых редакторов
9. Сравнение текстовых процессоров
10. Мультимедийные технологии
11. Примеры использования мультимедийных технологий в правоохранительной деятельности
12. Основные понятия теории баз данных. Классификация баз данных
13. Примеры использования баз данных в профессиональной деятельности
14. Понятие и применение СУБД
15. Электронные таблицы. Основные понятия
16. Электронные таблицы. Абсолютная и относительная адресация данных
17. Основные понятия компьютерной графики
18. Системы цветов в компьютерной графике
19. Графические редакторы
20. Компьютерные сети
21. Понятие экспертной системы
22. Примеры использования экспертных систем в правоохранительной деятельности
23. Всемирная информационная сеть Интернет
24. Схема адресации в сети Интернет. Система доменных имен
25. Основные сетевые приложения и сервисы сети Интернет
26. Способы защиты информации и персональных данных
27. Понятие, назначение и основные функции справочно-правовых систем
28. Сравнение справочно-правовых систем
29. Возможности использования мультимедийных технологий
30. Программное и аппаратное обеспечение и мультимедийных технологий

Практические задания:

1. Задание на создание таблицы в MS Word.

		Отметка посещаемости					
№ п/п	Фамилия и инициалы слушателей	ДАТА					
		1.10	2.10	3.10	4.10	5.10	6.10
1.							
2.							
3.							
4.							

2. Задание на вычисление с помощью математических функций в MS Excel.

По данным таблицы пересчитать поступление, продажу и остаток на конец дня по всем отделам магазина и по всему магазину в целом.

Движение товара	Отделы магазина					Всего по магазину
	Одежда	Трикотаж	Ткани	Обувь	Парфюмерия	
Остаток на начало дня	13785,5 р.	9785,0 р.	5678,0 р.	10670 р.	2579 р.	
Поступило за день	27800,3 р.	5670,7 р.	4300,0 р.	3900,0 р.	1501 р.	
Продано за день	28600,5 р.	10345,0 р.	4890,6 р.	8760,0 р.	1345 р.	
Остаток на конец дня						

3. Задание на создание нумерованного списка в текстовом документе.

Клуб принимал участие в создании:

1. Художественно-публицистического фильма о Калининграде – "Город на королевской горе" (телекомпания Балт ТВ, режиссер – В.Рысскин);
 2. Документально-исторического фильма о самом крупном древнем святилище Пруссии "Мастер";
 3. Несколько серий авторской программы "Кенигсберг 13" (авт. С.Трифонов);
 4. Рекламных клипов с использованием исторического рыцарского материала;
 5. Ряда сюжетных выступлений с привлечением профессиональных режиссеров (А.Перебейнос, В.Литвинов)
4. Задание на создание маркированного списка в текстовом документе.
- Список сценических выступлений:**
- ❖ Фестиваль Балтийских городов (1996)
 - ❖ Дни города Калининграда с 1997 по 2002 годы
 - ❖ Дни Городов - Балтийска, Светлого, Пионерска, Светлогорска
 - ❖ Белосток (Польша)
 - ❖ Дни Молодежи городов области и соседних Прибалтийских стран.
5. Задание на создание презентации с помощью шаблона оформления.

Создать презентацию «Моя профессия » с помощью шаблона оформления.

6. Задание на сортировку данных в MS Excel.

Создайте таблицу расчета заработной платы по образцу. Произведите расчеты во всех столбцах таблицы. Проведите сортировку по фамилиям в алфавитном порядке.

Ведомость начисления заработной платы за октябрь 2012 года

Таб ном	ФИО	Оклад (руб.)	Премия (руб.)	Доплата	Всего начислено (руб.)	Удержания (руб.)	К выдаче (руб.)
			27%	5%		13%	
201	Шорохов С.М.	9 850,00р.					
212	Кравченко С.С.	11 900,00р.					
204	Тарасова А.Д.	8 000,00р.					
203	Степанов А.В.	12 300,00р.					
209	Орлова Н.Н.	10 600,00р.					
208	Шпаро Н.Г.	11 500,00р.					
214	Портнов М.Т.	10 250,00р.					
206	Иванова И.Г.	9 050,00р.					
205	Петрякова А.А.	13 200,00р.					
	Всего:						
	Максимальный доход						
	Минимальный доход						
	Средний доход						

7. Задание на формирование запроса и отчета в БД.

Создать базу данных «Кадры» (Фамилия, имя, отчество, возраст, пол (мужской / женский), должность, стаж, адрес). Заполнить 10 записями.

1. Отобрать людей, чей стаж работы не менее 10 лет.
 2. Отобрать всех мужчин младше 30 лет.
 3. Сформировать отчет о женщинах со стажем работы менее 3 лет.
8. Задание на формирование оглавления в текстовом документе.

Трудовой кодекс Российской Федерации

от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ

Принят Государственной Думой 21 декабря 2001 года

Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2001 года

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ НАЧАЛА ТРУДОВОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

Статья 1. Цели и задачи трудового законодательства

Целями трудового законодательства являются установление государственных гарантий трудовых прав и свобод граждан, создание благоприятных условий труда, защита прав и интересов работников и работодателей.

Основными задачами трудового законодательства являются создание необходимых правовых условий для достижения оптимального согласования интересов сторон трудовых отношений, интересов государства, а также правовое регулирование трудовых отношений и иных непосредственно связанных с ними отношений по:

- организации труда и управлению трудом;
- трудоустройству у данного работодателя;
- профессиональной подготовке, переподготовке и повышению квалификации работников непосредственно у данного работодателя;
- социальному партнерству, ведению коллективных переговоров, заключению коллективных договоров и соглашений;
- участию работников и профессиональных союзов в установлении условий труда и применении трудового законодательства в предусмотренных законом случаях;
- материальной ответственности работодателей и работников в сфере труда;
- надзору и контролю (в том числе профсоюзному контролю) за соблюдением трудового законодательства (включая законодательство об охране труда);
- разрешению трудовых споров.

Статья 2. Основные принципы правового регулирования трудовых отношений и иных непосредственно связанных с ними отношений

Исходя из общепризнанных принципов и норм международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации основными принципами правового регулирования трудовых отношений и иных непосредственно связанных с ними отношений признаются:

9. Задание на установку колонтитулов в текстовом документе.

Организация и структура локальных компьютерных сетей.

Возможность передачи знаний. Информации – основа прогресса всего общества в целом и каждого человека в отдельности.

С появлением компьютера у человека появился мощный инструмент для работы с информацией. Сегодня компьютеры хранят огромные объемы информации, позволяют быстро ее найти по заданным признакам, посмотреть на экране, распечатать. Переслать другим людям. Проблемы передачи информации в электронном виде с одного компьютера на другой решаются с помощью компьютерных сетей – множества компьютеров, соединенных линиями передачи информации.

10. Задание на поиск информации в Интернете.

Найти информацию об устройствах вывода информации.

11. Задание на создание презентации.

Создать презентацию на тему: «Мой ресторан».

12. Задание на построение диаграммы в MS Excel.

1. Вычислите ежемесячные затраты фирмы «Твистор» на проект «Зеленый остров», а также суммарные затраты за четыре месяца по статьям расходов.

2. Постройте объемную гистограмму, содержащую данные о проекте «Зеленый остров» за апрель.

3. Вычислите, каковы были затраты по каждой статье в среднем за четыре месяца, и постройте по этим данным линейчатую диаграмму.

4. Постройте круговую диаграмму, показывающую, какая доля общей суммы расходов приходилась на каждую из статей в марте.

ФИРМА "Твистор"
 Проект "Зеленый остров"
 Анализ издержек

Наименование	Январь	Февраль	Март	Апрель	Всего:	В среднем:	% от итого за март
Контракты	3 000,00р.	3 600,00р.	2 700,00р.	2 880,00р.			
Гонорары	1 500,00р.	2 052,00р.	2 658,00р.	2 280,00р.			
Реклама	2 880,00р.	2 328,00р.	1 650,00р.	2 394,00р.			
Фотографии	1 043,70р.	585,96р.	338,58р.	562,02р.			
Приемы	531,24р.	453,90р.	589,32р.	298,50р.			
Поездки	1 074,00р.	2 074,92р.	1 550,04р.	1 907,94р.			
Поддержка	2 378,70р.	2 531,40р.	2 705,94р.	2 928,00р.			
Дискеты	1 133,94р.	1 404,00р.	2 052,12р.	1 426,92р.			
Проспекты	2 873,70р.	2 110,98р.	3 465,30р.	3 960,00р.			
Итого:							
В среднем:							
Максимально:							

13. Задание на создание таблицы в MS Word.

ТАБЛИЦА ЦВЕТОВ

Название цветов	Количество частей краски		
	<u>Красная</u>	<u>Зеленая</u>	<u>Голубая</u>
Черный	0	0	0
Оранжевый	255	179	0
Фиолетовый	185	6	255
Сиреневый	255	89	255
Желтый	255	255	134
Белый	255	255	255

14. Задание на вычисление с помощью математических функций в MS Excel.
 Создайте таблицу, вычислите сумму в долларах и в рублях и общую сумму закупки.

Заявка на покупку вычислительной и оргтехники				
курс доллара	27			
Название товара	Цена за шт.(\$)	Количество	Сумма (\$)	Сумма по курсу в руб.
Компьютер	690	2		
Компьютер	530	5		
Компьютер	420	10		
принтер	210	1		
принтер	150	3		
сканер	170	2		
сканер	150	1		
телефакс	199	3		
телефакс	148	2		
		Итого:		

15. Задание на создание презентации.

Создать презентацию на тему: «Моя кулинарная книга»

16. Задание на построение диаграммы в MS Excel.

Создать таблицу, вычислить стоимость каждого сорта колбасы, общую стоимость всей колбасы, процент, который составляет стоимость каждого вида колбасы от общей стоимости всей колбасы.

Построить: 1) круговую диаграмму, показывающую процентный объем продаж каждого вида колбасы (столбец 2 и 6);

2) график с маркерами, показывающий количество продаж (кг) по каждому виду колбасы (столбец 2 и 3);

3) гистограмму, показывающую стоимость каждого вида колбасы(столбец 2 и 4).

Объем продаж

№ п/п	наименование продукта	кол-во продаж (кг)	цена за 1 кг	стоимость	% от общей продажи колбасных изделий
1	"Сервелат" колбаса	125	350		
2	"Нерия" колбаса	150	290		
3	Сосиски "Молочные"	250	120		
4	Сардельки "Любительские"	50	90		
5	"Краковская" колбаса	75	150		
Итого:					

17. Задание на вычисление с помощью математических функций в MS Excel.

1. Составить таблицу о продажах фирмы.

Объем продаж фирмы					
№ п/п	Наименование изделия	Количество	Цена единицы	Общий объем продаж	
				в у. е.	в % от "Итого"
1	Компьютер	15	800		
2	Монитор	5	200		
3	Принтер	10	150		
4	HDD	3	210		
5	CD-ROM	4	75		
6	DVD-ROM	1	350		
			Итого:		

1. Добавить колонку (Σ) и определить сумму выручки по каждому виду изделия и общий доход фирмы от продаж.
2. Перевести суммы выручки в рубли и евро, если 1\$ =29.23 руб., 1 евро=1.4 \$
3. Определить процент выручки от продаж по каждому виду изделий от общей суммы.

18. Задание на оформление фигурного текста

Приглашение

Дорогие друзья!
Приглашаю Вас на чаепитие по случаю моего совершеннолетия.
Буду ждать Вас 7 января в 14 часов.
Оксана

19. Задание на вычисление с помощью логической функции ЕСЛИ в MS Excel.

Создать таблицу, выполнить словесную оценку результатов конкурсного отбора по результатам экзаменов «Принят» - «Не принят» («Принят» - если набрал не менее 12 баллов).

				проходной балл	12
Ф.И.О	Математика	Физика	Сочинение	общая сумма баллов	результат решения
Иванов	4	5	4	13	
Петров	4	4	4	12	
Сидоров	3	4	3	10	
Юханов	5	4	5	14	
Гусаров	4	4	3	11	

20. Задание на создание БД и формирование запроса с параметром.

Создать базу данных «Студенты» (Фамилия, имя, отчество, факультет, курс, дата рождения, хобби) и заполнить ее 10 записями. Создать запрос с параметром (ввод фамилии) о хобби каждого студента.

21. Задание на создание формул в MS Word.

$$\begin{cases} \frac{z(z+98)}{z^2-4} = \frac{11}{2} \\ y = \frac{5}{24}(z+2) \\ x = \frac{1}{5}(z-2) \end{cases} \quad 3c^2 \sqrt{\left(\frac{c^3}{9d^2}\right)^2}$$

$$\sqrt{2+\sqrt{3}} \cdot \sqrt{2+\sqrt{2+\sqrt{3}}} \cdot \sqrt{2+\sqrt{2+\sqrt{2+\sqrt{3}}}} \cdot \sqrt{2-\sqrt{2+\sqrt{2+\sqrt{3}}}} = 1$$

22. Задание на создание нумерованного и маркированного списков.

Системный блок:

1. материнская плата
2. процессор
3. видеокарта
4. звуковая плата
5. ОЗУ
6. ПЗУ
7. жесткий диск
8. Внешние запоминающие устройства:

Периферийные устройства делятся на:

устройства ввода:

- ✓ мышь,
- ✓ световое перо,
- ✓ сканер,
- ✓ микрофон,

и устройства вывода:

- ✓ принтер,
- ✓ графопостроитель,
- ✓ колонки.

23. Задание на вставку рисунка в текстовый документ и форматирование текста.

Например, речное название Истра, как предполагают, очень древнее. В нем можно выделить основу – «стр», от которой образован ряд славянских и балтийских речных терминов: слово «иструга» - «старица, омут, рукав реки». Слово «струга» на латинском означает «болото» и, наконец, - общеупотребительное слово «струя». Любопытно, что самое древнее название реки Дунай – Истр!

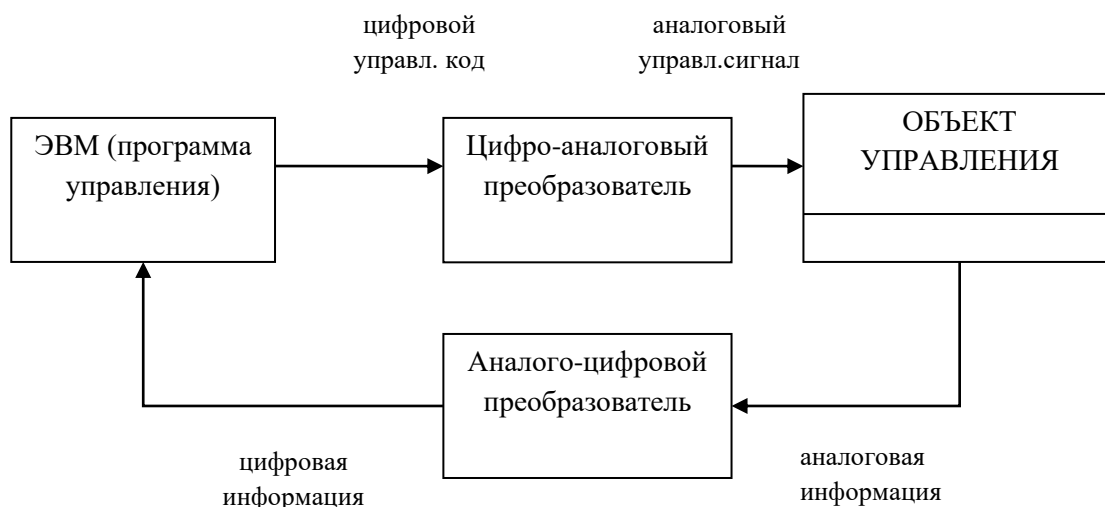
Рельеф западного Подмосковья холмистый. В этом районе располагается Смоленско-Московская возвышенность с самыми высокими точками Подмосковья – 311 метров над уровнем моря возле Уваровиц и 298 метров около Волоколамска.



24. Задание на создание схемы при помощи встроенного графического редактора MS Word.

Схема системы автоматического управления

ЛИНИЯ ПРЯМОЙ СВЯЗИ



ЛИНИЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

ОП.08 Математические методы решения профессиональных задач

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.08 Математические методы решения профессиональных задач осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 7 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК 1; ОК 2
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	У ₁ - У ₅ ; З ₁ -З ₉ ; ОК 1; ОК 2
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	У ₁ -У ₅ ; З ₁ -З ₉ ; ОК 1; ОК 2; ПК 1.1.; ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.3
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	У ₁ - У ₅ ; З ₁ - З ₉ ; ОК 1; ОК 2; ПК 1.1.; ПК 2.3.; ПК 2.4
Контрольные работы (контрольные занятия)	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	У ₁ ; У ₄ ; З ₅ ; З ₅ ; З ₇ ; З ₈ ; ОК 1; ОК 2
Промежуточная аттестация: 7 семестр		

Теоретические вопросы	Оценка ответов обучающихся Сравнение с эталоном	У ₁ - У ₅ ; З ₁ -З ₉ ; ОК 1; ОК 2
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	У ₁ -У ₅ ; З ₁ -З ₉ ; ОК 1; ОК 2; ПК 1.1.; ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.3

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Упорядоченное множество, отличающееся только порядком элементов, называется
 - а) **перестановкой**
 - б) размещением
 - в) сочетанием
 - г) разностью
2. Упорядоченное подмножество из n элементов по m элементов, отличающиеся друг от друга либо самими элементами либо порядком их расположения, называется ...
 - а) сочетанием
 - б) **размещением**
 - в) перестановкой
 - г) разностью
3. ... из n элементов по m называется любое подмножество из m элементов, которые отличаются друг от друга по крайней мере одним элементом.
 - а) перестановкой
 - б) размещением
 - в) **сочетанием**
 - г) разностью
4. Событие, которое обязательно произойдет, называется ...
 - а) невозможным
 - б) **достоверным**
 - в) случайным
 - г) достоверным и случайным
5. Событие называется ..., если оно не может произойти в результате данного испытания.
 - а) случайным
 - б) **невозможным**
 - в) достоверным
 - г) достоверным и случайным
6. Событие A и \bar{A} называется ..., если непоявление одного из них в результате данного испытания влечет появление другого.
 - а) совместным
 - б) несовместным
 - в) противоположным
 - г) **несовместным и противоположным**
7. Вероятность достоверного события
 - а) больше 1
 - б) **равна 1**
 - в) равна 0
 - г) меньше 1
8. Вероятность невозможного события равна
 - а) больше 1
 - б) равна 1
 - в) **равна 0**
 - г) меньше 1
9. Отношение числа испытаний, в которых событие появилось, к общему числу фактически произведенных испытаний называется
 - а) классической вероятностью

- б) **относительной частотой**
- в) физической частотой
- г) геометрической вероятностью

10. Отношение меры области, благоприятствующей появлению события, к мере всей области называется

- а) **геометрической вероятностью**
- б) классической вероятностью
- в) относительной частотой
- г) физической частотой

11. Сумма вероятностей противоположных событий равна

- а) **1**
- б) 0
- в) -1
- г) 2

12. Отношение числа m благоприятствующих событию A исходов к общему числу n всех элементарных исходов называется

- а) относительной частотой
- б) физической частотой
- в) **классической вероятностью**
- г) геометрической вероятностью

Тестовые задания

Раздел 1. Числовые множества

Тест «Погрешности вычисления»

Внимание, **правильный ответ везде а)**

1. Приближенным числом a называют число, незначительно отличающиеся от

- а) **точного A**
- б) неточного A
- с) среднего A
- д) точного не известного
- е) приблизительного A

2. a называется приближенным значением A по недостатку, если

- ф) **$a < A$**
- г) $a > A$
- с) $a = A$
- д) $a \geq A$
- е) $a \leq A$

3. a называется приближенным значением числа A по избытку, если

- h) **$a > A$**
- i) a
- j) $a = A$
- д) $a \geq A$
- е) $a \leq A$

4. Под ошибкой или погрешностью Δa приближенного числа a обычно понимается разность между соответствующим точным числом A и данным приближением, т.е.

- а) **$\Delta a = A - a$**
- б) $\Delta a = A + a$
- с) $\Delta a = A/a$
- д) $a = \Delta a - A$
- е) $A = \Delta a + A$

5. Если ошибка положительна $A >$, то

- a) $\Delta a > 0$
- b) Δa
- c) $\Delta a = 0$
- d) $\Delta a \leq 0$
- e) $a > a$

6. Абсолютная погрешность приближенного числа

- a) $\Delta = |\Delta a|$
- b) $\Delta a = a$
- c) $\Delta = |a|$
- d) $A = |\Delta a|$
- e) $\Delta a = |\Delta v|$

7. Абсолютная погрешность

- a) $\Delta = |A - a|$
- b) $\Delta A = a$
- c) $\Delta = |B - a|$
- d) $a = |A + a|$
- e) $\Delta a = |A + v|$

8. Предельную абсолютную погрешность вводят если

- a) число A не известно
- b) число a не известно
- c) Δ не известно
- d) $A - a$ не известно
- e) не известно B

9. Предельная абсолютная погрешность

- a) Δa
- b) Δv
- c) ΔA
- d) A
- e) A

10. Определить предельную абсолютную погрешность числа $a = 3,14$, заменяющего число π а) 0,002

- b) 0,001
- c) 3,141
- d) 0,2
- e) 0,003

11. Относительная погрешность

- a) $\sigma = \Delta/|A|$
- b) $\sigma = \Delta$
- c) $\sigma = \Delta/v$
- d) $\sigma = c/a$
- e) $\sigma = a - A$

12. Погрешность, связанная с самой постановкой математической задачи

- a) погрешность задачи
- b) погрешность метода
- c) остаточная погрешность
- d) погрешность действия
- e) начальная

13. Погрешность, связанная с наличием бесконечных процессов в математическом анализе

- a) остаточная
 - b) абсолютная
 - c) относительная
 - d) погрешность условия
 - e) начальная
14. Погрешности, связанные с наличием в математических формулах, числовых параметров
- a) начальном
 - b) конечной
 - c) абсолютной
 - d) относительной
 - e) остаточной
15. Погрешности, связанные с системой счисления
- a) погрешность округления
 - b) погрешность действий
 - c) погрешности задач
 - d) остаточная погрешность
 - e) относительная погрешность
16. Округлить число $\pi = 3,1415926535\dots$ до пяти значащих цифр
- a) 3,1416
 - b) 3,1425
 - c) 3,142
 - d) 3,14
 - e) 0,1415
17. Абсолютная погрешность при округлении числа π до трёх значащих цифр
- a) $0,5 \cdot 10^{-2}$
 - b) $0,5 \cdot 10^{-3}$
 - c) $0,5 \cdot 10^{-4}$
 - d) $0,5 \cdot 10^{-1}$
 - e) 0,5
18. Предельная абсолютная погрешность разности
- a) $\Delta u = \Delta x_1 + \Delta x_2$
 - b) $\Delta u = a + b$
 - c) $\Delta u = A + b$
 - d) $\Delta = x_1 + x_2$
 - e) $\Delta a = b + c$

Раздел 2. Элементы математической логики

Тема 2.1. Множества и операции над ними

1. Существует множество без элементов?

Да +

Нет

В любом множестве не менее 1 элемента

2. При пересечении двух множеств получаем третье множество, которое ...

может состоять из одного элемента +

всегда состоит из одного элемента

всегда не содержит элементов

иногда не содержит элементы

3. Как можно изобразить множество графически?

Кругами Эйлера (диаграммами Эйлера-Венна) +

Интервалом на числовой оси

Частью координатной плоскости

Этого нельзя сделать

4. При операциях на числовых множествах за универсальное множество берут...

- всё множество действительных чисел +
- только множество натуральных чисел
- только множество дробно-рациональных чисел
- все целые числа

5. При обозначении множеств используют

- только фигурные скобки +
- только круглые скобки
- иногда круглые, иногда фигурные, но только один вид скобок
- иногда круглые, иногда фигурные, иногда одновременно оба вида скобок

6. Если можно найти разность двух множеств, то можно найти их

- объединение +
- сумму
- произведение
- частное

7. Множество, состоящее из определенного числа конкретных элементов, называется

- конкретным +
- конечным
- определенным
- элементарным

8. Мощность множества, состоящего из всех букв русского алфавита, равна

- 33 +
- 18
- 24
- 26

9. Если все элементы множества A входят в множество B , то можно сказать, что

- A – подмножество B +
- A – образ множества B
- B – прообраз множества A
- B – подмножество A

10. Если мощность множества D равна 5, а мощность множества G – 15, то мощность множества, равного их прямому произведению, равна

- 515 +
- 20
- 65
- 155

11. Другое название прямого произведения двух множеств:

- декартово произведение +
- ньютонovo произведение
- эйлерово произведение
- линейное произведение

Раздел 3. Элементы теории вероятности и математической статистики

Тема 3.1 Основные правила комбинаторики

Тест «Комбинаторика»

1. Сколькими способами могут разместиться 8 человек в салоне автобуса на восьми свободных местах?
 1. 40320 +
 2. 1600
 3. 24
 4. 4
2. Комбинаторика отвечает на вопрос
 1. какова частота массовых случайных явлений;
 2. с какой вероятностью произойдет некоторое случайное событие;
 3. сколько различных комбинаций можно составить из элементов данного множества.+
3. Сколько существует вариантов выбора двух чисел из восьми?
 1. 36
 2. 18
 3. 28+
 4. 6
4. В партии из 4000 семян пшеницы 50 семян не взошли. Какова вероятность появления невсхожих семян?
 1. 0,05
 2. 0,0125+
 3. 0,5
 4. 0,001
5. Выберите из предложенных множеств множество натуральных чисел
 1. N^+
 2. C
 3. Q
 4. R
6. Множество, состоящее из всех элементов, принадлежащих множеству A и не принадлежащих множеству B называют
 1. пересечением множеств A и B ;
 2. разностью множеств A и B ;
 3. объединением множеств A и B .
7. Любое множество, состоящее из k элементов, взятых из данных n элементов, называется
 1. сочетанием+
 2. размещением
 3. перестановкой
8. Количество сочетаний из n элементов по k вычисляют по формуле:
 1. $n!/k!(n-k)! +$
 2. $n!/(n-k)!$
 3. $n!/k!$
9. Сколько различных пятизначных чисел можно составить из цифр 1, 2, 3, 4, 5?
 1. 120 +
 2. 3125
 3. 5
 4. 20
10. Сколькими способами из 9 учебных дисциплин можно составить расписание учебного дня из 6 различных уроков.
 1. 258
 2. 10000
 3. 60480 +
 4. 78356
11. Если объект A можно выбрать x способами, а объект B – y способами, то каким количеством способов можно выбрать объект « A и B »
 1. $xy +$
 2. x
 3. $x-y$
 4. $x+y$
12. Сколькими способами можно расставить 4 различные книги на книжной полке?
 1. 20
 2. 4

3. $24 +$
 4. 16
- 13.** В футбольной команде 11 человек. Необходимо выбрать капитана и его заместителя. Сколькими способами это можно сделать?
 1. $110 +$
 2. 160
 3. 121
 4. 11
- 14.** Вычислить $10!/5!$
 1. 2
 2. 125
 3. 2000
 4. $30240 +$
- 15.** В корзине лежат грибы, среди которых 10% белых и 40% рыжих. Какова вероятность того, что выбранный гриб белый или рыжий?
 1. $0.5 +$
 2. 0.1
 3. 0.4
 4. 0.04
- 16.** Сколько существует трехзначных чисел, все цифры которых нечетные и различные.
 1. 30
 2. $60 +$
 3. 120
 4. 10
- 17.** Число $14!$ НЕ делится на:
 1. 168
 2. $136 +$
 3. 147
 4. 132
- 18.** Сколько различных двухзначных чисел можно записать, используя цифры 2, 3, 8, если цифры в этих числах могут повторяться?
 1. $9 +$
 2. 3
 3. 6
 4. 8
- 19.** Что означает $K!$
 1. восклицание
 2. произведение целых чисел от 1 до $K +$
 3. сумму квадратов целых чисел от 1 до K
 4. $K-1$
- 20.** Сколькими способами могут разместиться 3 человека в четырехместном купе на свободных местах?
 1. 12
 2. 48
 3. 6
 4. $24 +$

Тема 3.4 Случайные события и их вероятность

Тест «Основные определения теории вероятностей»

1. Укажите верное определение. Суммой двух событий называется:
 а) Новое событие, состоящее в том, что происходят оба события одновременно;
 б) Новое событие, состоящее в том, что происходит или первое, или второе, или оба вместе; +
 в) Новое событие, состоящее в том, что происходит одно но не происходит другое.
2. Укажите верное определение. Произведением двух событий называется:
 а) Новое событие, состоящее в том, что происходят оба события одновременно;+
 б) Новое событие, состоящее в том, что происходит или первое, или второе, или оба вместе;

- в) Новое событие, состоящее в том, что происходит одно но не происходит другое.
3. Укажите верное определение. Вероятностью события называется:
- а) Произведение числа исходов, благоприятствующих появлению события на общее число исходов;
 б) Сумма числа исходов, благоприятствующих появлению события и общего числа исходов;
 в) Отношение числа исходов, благоприятствующих появлению события к общему числу исходов; +
4. Укажите верное утверждение. Вероятность невозможного события:
- а) больше нуля и меньше единицы;
 б) равна нулю; +
 в) равна единице;
5. Укажите верное утверждение. Вероятность достоверного события:
- а) больше нуля и меньше единицы;
 б) равна нулю;
 в) равна единице; +
6. Укажите верное свойство. Вероятность случайного события:
- а) больше нуля и меньше единицы; +
 б) равна нулю;
 в) равна единице;
7. Укажите правильное утверждение:
- а) Вероятность суммы событий равна сумме вероятностей этих событий;
 б) Вероятность суммы независимых событий равна сумме вероятностей этих событий;
 в) Вероятность суммы несовместных событий равна сумме вероятностей этих событий; +
8. Укажите правильное утверждение:
- а) Вероятность произведения событий равна произведению вероятностей этих событий;
 б) Вероятность произведения независимых событий равна произведению вероятностей этих событий; +
 в) Вероятность произведения несовместных событий равна произведению вероятностей этих событий;
9. Укажите верное определение. Событие это:
- а) Элементарный исход;
 б) Пространство элементарных исходов;
 в) Подмножество множества элементарных исходов. +

Тест «Статистика» (ответ а)

1. Распределение относительных частот называется
- а. Эмпирическим
 б. Нормальным
 с. Равномерным
 d. Вероятным
 e. Невероятным
2. Распределение вероятностей называют
- а. Теоретическим
 б. Эмпирическим
 с. Нормальным
 d. Ненормальным
 e. Главным
3. Отрасль знаний, объединяющая принципы и методы работы с числовыми данными, характеризующими массовые явления, называется
- а. Статистикой
 б. Экономикой
 с. Эконометрикой
 d. Математикой
 e. Макроэкономикой
4. Совокупность объектов, из которых производится выборка, называется
- а. Генеральной
 б. Средней
 с. Вероятной

- d. Невероятной
 - e. Массовой
5. Совокупность случайно отобранных объектов называется
- a. Выборка
 - b. Отбор
 - c. Сбор
 - d. Информация
 - e. Функция
6. Отбор, при котором объекты отбираются не из всей генеральной совокупности, а из каждой ее «типической» части, называется
- a. Типический
 - b. Механический
 - c. Серийный
 - d. Функциональный
 - e. Нефункциональный
7. Отбор, при котором генеральную совокупность «механически» делят на столько групп, сколько объектов должно войти в выборку, а из каждой группы отбирают один объект, называется
- a. Механический
 - b. Типический
 - c. Серийный
 - d. Функциональный
 - e. Нефункциональный
8. Отбор, при котором объекты отбирают из генеральной совокупности не по одному, а «сериями», которые подвергаются сплошному обследованию, называется
- a. Серийный
 - b. Типический
 - c. Механический
 - d. Функциональный
 - e. Нефункциональный
9. Наблюдаемые значения . в выборке называется
- a. Вариантами
 - b. Частотами
 - c. Вероятностью
 - d. Плотность
 - e. Дисперсией
10. Статистическая оценка, математическое ожидание которой равно оцениваемому параметру при любом объеме выборки, называется
- a. Несмещенной
 - b. Вероятной
 - c. Невероятной
 - d. Прямой
 - e. Обратной
11. Статистическая оценка, которая (при заданном объеме выборки) имеет наименьшую возможную дисперсию, называется
- a. Эффективной
 - b. Вероятной
 - c. Невероятной
 - d. Прямой
 - e. Нормальной
12. Среднее арифметическое квадратов отклонений значений признака генеральной совокупности от их среднего значения, называется
- a. Генеральной дисперсией
 - b. Средней
 - c. Математическим ожиданием
 - d. Среднеквадратическим отклонением
 - e. Частотой
13. Дисперсию, взвешенную по объемам групп, называют

- a. Внутригрупповой
- b. Генеральной
- c. Средней
- d. Взвешенной
- e. Прямой

Практические задания

Раздел 1. Числовые множества

1. Число 367 в римской системе счисления

1. CCCXLVII 2) CCCXLIV 3) CСДLXVII 4) CCCLXVII

2. Бассейн для детей до семи лет должен иметь площадь зеркала воды до 60 м² и глубину не более 0,6 м. Максимальное количество кубических метров воды в бассейне, необходимое для его заполнения

_____.

3. Согласно требованиям СанПиН спортивный зал должен иметь площадь не менее 4,0 м² на 1 занимающегося. В школе имеется зал размером 12×24 м. Максимальное количество занимающихся в зале ...

4. В таблице представлен рост детей некоторого класса. Средний рост этих детей равен _____ (ответ запишите в метрах).

Фамилия	Рост
Андреев	1м 26 см
Васильева	1м 19 см
Иванов	1м 23 см
Петрова	1м 20 см
Сидорова	1м 16 см
Степанов	1м 27 см
Федоров	1м 24 см

5. В таблице представлена масса детей некоторого класса. Средняя масса этих детей равна _____ (ответ запишите в килограммах).

Фамилия	Рост
Андреев	19 кг 200 г
Васильева	19 кг
Иванов	17 кг 700 г
Петрова	20 кг 300г
Сидорова	18 кг 100 г
Степанов	22 кг 700 г
Федоров	16 кг 500 г

Раздел 2. Элементы математической логики

1. Найдите все подмножества множества $\{1, 2, 3\}$, $\{\emptyset\}$, $\{x\}$, $\{1,2\}$.
2. Докажите, что множество $\{1, 2, \dots, n\}$ имеет 2^n различных подмножеств.
3. Сколько подмножеств из k элементов имеет множество из n элементов ($k \leq n$)?
4. Какие из утверждений верны для всех A, B и C :
 - 1) Если $A \subseteq B$ и $B \subseteq C$, то $A \subseteq C$;
 - 2) Если $A \in B$ и $B \in C$, то $A \in C$;
 - 3) Если $A \cap B \subseteq \bar{C}$ и $A \cup C \subseteq B$, то $A \cap C = \emptyset$;
 - 4) Если $A \neq B$ и $B \neq C$, то $A \neq C$;

5) Если $A \subseteq \overline{B \cup C}$ и $B \subseteq \overline{A \cup C}$, то $B = \emptyset$.

5. Найдите $A \cap B$, $A \cup B$, $A \setminus B$, $B \setminus A$ при:

1) $A = \{-1, 0, 3, 4\}$, $B = \{0, 4, 6\}$;

2) $A = [0, 2]$, $B = [1, 5]$;

3) $A = [0, 2]$, $B = \{0, 4, 6\}$;

4) $A =]-\infty; 7]$, $B =]5, 8[$;

5) $A = [1, 3[\cup]5, 7]$, $B = [2, 6]$;

6) $A = \{x \mid x \text{ делится без остатка на } 4 \text{ и } x \leq 40\}$,

$B = \{x \mid x \text{ делится без остатка на } 5 \text{ и } x \leq 40\}$;

7) $A = \{x \mid x \text{ делится без остатка на } 4 \text{ и } x \leq 40\}$,

$B = \{x \mid x \text{ делится без остатка на } 6 \text{ и } x \leq 40\}$;

8) $A = [4, 6]$, $B = (3, 5) \cup [6, 8]$.

6. Пусть A - множество решений уравнения $f(x)=0$, B - множество решений уравнения $g(x)=0$. Выразите через A и B множество решений:

1) уравнений

а) $f(x)g(x)=0$; б) $\frac{f(x)}{g(x)} = 0$;

2) системы уравнений $\begin{cases} f(x) = 0 \\ g(x) = 0 \end{cases}$

7. Как можно выразить множество действительных корней уравнения $f(x)=0$, если известны множества $X = \{x \mid f(x) > 0\}$ и $Y = \{x \mid f(x) < 0\}$?

8. Каким условиям должны удовлетворять множества A и B , чтобы:

1) $A \cap B = A \cup B$; 2) $(A \setminus B) \cup B = A$; 3) $(A \cup B) \setminus B = A$?

9. Докажите, что для произвольных множеств A , B и C справедливы следующие равенства:

1) $A \cup (B \cap C) = (A \cup B) \cap (A \cup C)$;

2) $A \cap (B \cup C) = (A \cap B) \cup (A \cap C)$;

3) $A \cup (A \cap B) = A$;

4) $A \cap (A \cup B) = A$;

5) $A \cup \emptyset = A$;

6) $A \cap \emptyset = \emptyset$;

7) $(A \setminus B) \setminus C = (A \setminus C) \setminus B$;

8) $(A \setminus B) \setminus C = (A \setminus C) \setminus (B \setminus C)$;

9) $(A \cup B) \setminus (A \cap B) = (A \setminus B) \cup (B \setminus A)$;

10) $A \setminus (A \setminus B) = A \cap B$;

11) $(B \cup C) \setminus A = (B \setminus A) \cup (C \setminus A)$;

12) $B \cup (A \setminus B) = A \cup B$;

13) $B \cap (A \setminus B) = \emptyset$;

14) $A \setminus (B \cup C) = (A \setminus B) \cap (A \setminus C)$;

15) $A \setminus (B \cap C) = (A \setminus B) \cup (A \setminus C)$;

16) $A \setminus (A \setminus B) = A \cap B$;

17) $A \setminus B = A \setminus (A \cap B)$;

18) $A \cap (B \setminus C) = (A \cap B) \setminus (A \cap C) = (A \cap B) \setminus C$;

19) $(A \setminus B) \setminus C = (A \setminus C) \setminus (B \setminus C)$;

20) $A \cup B = A \cup (B \setminus A)$;

21) $A \cap (B \setminus A) = \emptyset$;

22) $(A \cup B) \setminus C = (A \setminus C) \cup (B \setminus C)$;

23) $A \setminus (B \setminus C) = (A \setminus B) \cup (A \cap C)$;

24) $A \setminus (B \cup C) = (A \setminus B) \setminus C$.

10. Докажите, что для любых подмножеств A и B универсального множества U справедливы следующие равенства:

1) $A \cap U = A$;

- 2) $A \cup U = U$;
- 3) $A \cap \bar{A} = \emptyset$;
- 4) $A \cup \bar{A} = U$;
- 5) $\bar{\emptyset} = U$;
- 6) $\bar{U} = \emptyset$;
- 7) $\overline{A \cap B} = \bar{A} \cup \bar{B}$;
- 8) $\overline{A \cup B} = \bar{A} \cap \bar{B}$;
- 9) $A \setminus B = A \cap \bar{B}$;
- 10) $(A \cup B) \setminus (A \cap B) = (A \cap \bar{B}) \cup (B \cap \bar{A})$;
- 11) $\overline{A \setminus B} = \bar{A} \cup (A \cap B)$;
- 12) $(\bar{A} \cup B) \cap A = A \cap B$;
- 13) $(\bar{A} \cap B) \cup A = A \cup B$;
- 14) $(A \cap B) \cup (A \cap \bar{B}) = (A \cup B) \cap (A \cup \bar{B}) = A$.

11. Верны ли следующие равенства для произвольных множеств A, B, C ? Если не верны, то в какую сторону имеет место включение?

- 1) $(A \cup B) \setminus B = A$;
- 2) $(A \setminus B) \cup B = A$;
- 3) $A \setminus (B \cup C) = (A \setminus B) \setminus C$;
- 4) $A \cup (B \setminus C) = (A \cup B) \setminus C$;
- 5) $(A \setminus B) \cup C = (A \cup C) \setminus B$.

12. Докажите, что для любых множеств A, B и C :

- 1) $A \setminus B = A \Leftrightarrow A \cap B = \emptyset$;

Указание: чтобы доказать данное утверждение достаточно доказать, что выполняется:

если $A \setminus B = A$, то $A \cap B = \emptyset$ и, если $A \cap B = \emptyset$, то $A \setminus B = A$.

- 2) $(A \cup B) \setminus (A \cap B) = \emptyset \Leftrightarrow A = B$;
- 3) $A \subseteq B \Leftrightarrow A \cup B = B \Leftrightarrow A \cap B = A$;
- 4) $(A \cap B) \cup C = A \cap (B \cup C) \Leftrightarrow C \subseteq A$;
- 5) $A = B \cup C \Rightarrow A \setminus B \subseteq C$;
- 6) $B \subseteq A \Rightarrow (A \setminus B) \cup B = A$;
- 7) $A \cap B = \emptyset \Rightarrow (A \cup B) \setminus B = A$;
- 8) $A \subseteq B \Rightarrow A \setminus C \subseteq B \setminus C$;
- 9) $A \subseteq B \Rightarrow A \cap C \subseteq B \cap C$;
- 10) $A \subseteq B \Rightarrow A \cup C \subseteq B \cup C$;
- 11) $A \subseteq B \Rightarrow A \setminus C \subseteq B \setminus C$;
- 12) $A \subseteq B \Rightarrow C \setminus B \subseteq C \setminus A$;
- 13) $A \subseteq B \Rightarrow \bar{B} \subseteq \bar{A}$;
- 14) $B \subseteq A \wedge C = A \setminus B \Rightarrow A = B \cup C$;
- 15) $C = A \setminus B \Rightarrow B \cap C = \emptyset$;
- 16) $B \cap C = \emptyset \wedge A \cap C \neq \emptyset \Rightarrow A \setminus B \neq \emptyset$;
- 17) $A \subseteq C \Rightarrow A \cup (B \cap C) = (A \cup B) \cap C$;
- 18) $A \cup B = \emptyset \Leftrightarrow A = \emptyset \wedge B = \emptyset$;
- 19) $A \setminus B = A \Leftrightarrow B \setminus A = B$;
- 20) $A \cup B = A \setminus B \Leftrightarrow B = \emptyset$;
- 21) $A \setminus B = A \cap B \Leftrightarrow A = \emptyset$;
- 22) $A \cup B \subseteq C \Leftrightarrow A \subseteq C \wedge B \subseteq C$;

- 23) $C \subseteq A \cap B \Leftrightarrow C \subseteq A \wedge C \subseteq B$;
 24) $A \subseteq B \subseteq C \Leftrightarrow A \cup B = B \cap C$;
 25) $A \cup B \subseteq C \Leftrightarrow A \subseteq C \text{ и } B \subseteq C$;
 26) $A \subseteq B \cap C \Leftrightarrow A \subseteq B \text{ и } A \subseteq C$;
 27) $A \cap B \subseteq C \Leftrightarrow A \subseteq \overline{B} \cup C$;
 28) $A \subseteq B \cup C \Leftrightarrow A \cap \overline{B} \subseteq C$;
 29) $(A \setminus B) \cup B = A \Leftrightarrow B \subseteq A$;
 30) $A \cup B = A \cap B \Rightarrow A = B$;
 31) $A = \overline{B} \Leftrightarrow A \cap B = \emptyset \text{ и } A \cup B = U$.

13. Докажите, что для любых подмножеств A и B универсального множества U :

- 1) $A \subseteq B \Leftrightarrow \overline{B} \subseteq \overline{A}$;
 2) $A \cap B = \emptyset \Leftrightarrow A \subseteq \overline{B} \Leftrightarrow B \subseteq \overline{A}$;
 3) $A \cup B = U \Leftrightarrow \overline{A} \subseteq B \Leftrightarrow \overline{B} \subseteq A$;
 4) $A = \overline{B} \Leftrightarrow A \cap B = \emptyset \text{ и } A \cup B = U$.

14. Докажите тождество:

- 1) $A \Delta B = B \Delta A$;
 2) $A \Delta (B \Delta C) = (A \Delta B) \Delta C$;
 3) $A \cap (B \Delta C) = (A \cap B) \Delta (A \cap C)$;
 4) $A \Delta (A \Delta B) = B$;
 5) $A \cup B = A \Delta B \Delta (A \cap B)$;
 6) $A \setminus B = A \Delta (A \cap B)$;
 7) $A \Delta \emptyset = A$;
 8) $A \Delta A = \emptyset$;
 9) $A \Delta U = \overline{A}$;
 10) $A \cup B = (A \Delta B) \cup (A \cap B)$.

15. Доказать, что:

- а) $(A_1 \cup \dots \cup A_n) \Delta (B_1 \cup \dots \cup B_n) \subseteq (A_1 \Delta B_1) \cup \dots \cup (A_n \Delta B_n)$;
 б) $(A_1 \cap \dots \cap A_n) \Delta (B_1 \cap \dots \cap B_n) \subseteq (A_1 \Delta B_1) \cup \dots \cup (A_n \Delta B_n)$.

16. Доказать, что:

- 1) $A \Delta B = \emptyset \Leftrightarrow A = B$;
 2) $A \cap B = \emptyset \Rightarrow A \cup B = A \Delta B$;
 3) $A \Delta B = C \Leftrightarrow B \Delta C = A \Leftrightarrow C \Delta A = B$.

17. Определить операции \cup, \cap, \setminus через:

- 1) Δ, \cap ;
 2) Δ, \cup ;
 3) \setminus, Δ .

18. Доказать, что нельзя определить:

- б) \setminus через \cap и \cup ;
 7) \cup через \cap и \setminus .

19. Из 100 студентов 28 изучают английский язык, 30 - немецкий, 42-французский, 8-английский и немецкий, 10- английский и французский, 5 - немецкий и французский и 3 студента изучают все три языка. Сколько студентов не изучают ни одного языка; изучают только французский язык?

20. Из 100 студентов 24 не изучают никакого языка, 26 – немецкий, 48 – французский, 8 – французский и английский, 8 – немецкий и французский, 18 – только немецкий, 23 – немецкий, но не английский. Сколько студентов изучают только английский язык?

21. Формула над множеством Σ называется тождественно истинной (тождественно ложной), если реализуемая ею функция равна 1 (соответственно нулю) на всяком наборе значений переменных. Выяснить, какие из нижеприводимых формул являются тождественно истинными или тождественно ложными:

- 1) $(x \rightarrow y) \rightarrow ((x \vee z) \rightarrow (y \vee z))$;
- 2) $((x \oplus y) \leftrightarrow z) \rightarrow (x \rightarrow yz)$;
- 3) $((\bar{x} \vee \bar{y}) \downarrow (x \oplus \bar{y})) \oplus (x \rightarrow \bar{y} \rightarrow (\bar{x} \vee y))$;
- 4) $((x \vee \bar{y})z \rightarrow ((x \leftrightarrow z) \oplus y))(x(yz))$.

22. Эквивалентны ли формулы U и B?

- 1) $U = (x \vee y) \vee z \rightarrow ((x \vee y)(x \vee z)), \quad B = x \leftrightarrow z$;
- 2) $U = (x \rightarrow y) \rightarrow z, \quad B = x \rightarrow (y \rightarrow z)$;
- 3) $U = ((x \oplus y) \rightarrow (x \rightarrow y))((\bar{x} \rightarrow y) \rightarrow (x \oplus y)), \quad B = x|y$;
- 4) $U = (x \rightarrow y) \vee ((x \rightarrow z)y), \quad B = (x \bar{y}(\bar{y} \rightarrow xz))$.

23. Выяснить, эквивалентны ли следующие формулы с помощью таблиц истинности:

- 1) $F(x,y) = ((x \oplus y) \rightarrow (x \vee y))((\bar{x} \rightarrow y)(x \oplus y)) \quad G(x,y) = x|y$
- 2) $F(x,y,z) = (x \rightarrow y) \vee ((x \rightarrow z)y) \quad G(x,y,z) = (x \bar{y})(\bar{y} \rightarrow xz)$
- 3) $F(x,y,z) = (x \rightarrow y) \rightarrow z \quad G(x,y,z) = x \rightarrow (y \rightarrow z)$
- 4) $F(x,y,z) = x \oplus (y \rightarrow z) \quad G(x,y,z) = (x \oplus y) \rightarrow (x \oplus z)$
- 5) $F(x,y,z) = x \rightarrow (y \rightarrow z) \quad G(x,y,z) = (x \rightarrow y) \rightarrow (x \rightarrow z)$
- 6) $F(x,y,z) = x \rightarrow (y \leftrightarrow z) \quad G(x,y,z) = (x \rightarrow y) \leftrightarrow (x \rightarrow z)$
- 7) $F(x,y,z) = \overline{\overline{x} \leftrightarrow ((y \vee \bar{z}) \rightarrow (\overline{x \vee y}))} \quad G(x,y,z) = (\overline{xz \vee xz})\bar{y}$
- 8) $F(x,y,z) = \overline{((\bar{y} \vee \bar{z}) \leftrightarrow x)(\overline{x(y \rightarrow \bar{z})})} \quad G(x,y,z) = xyz \vee \bar{x} \vee x\bar{y} \vee xy\bar{z}$
- 9) $F(x,y,z) = x \vee (y \leftrightarrow z) \quad G(x,y,z) = (x \vee y) \leftrightarrow (x \vee z)$
- 10) $F(x,y,z) = x \rightarrow (y \leftrightarrow z) \quad G(x,y,z) = (x \rightarrow y) \leftrightarrow (x \rightarrow z)$
- 11) $F(x,y,z) = x(y \leftrightarrow z) \quad G(x,y,z) = xy \leftrightarrow xz$
- 12) $F(x,y,z) = x \oplus (y \rightarrow z) \quad G(x,y,z) = (x \oplus y) \rightarrow (x \oplus z)$
- 13) $F(x,y,z) = x \rightarrow (y \rightarrow z) \quad G(x,y,z) = (x \rightarrow y) \rightarrow (x \rightarrow z)$
- 14) $F(x,y,z) = \overline{((x \leftrightarrow (y \vee \bar{z}))\bar{x}) \rightarrow ((x \vee \bar{y}) \leftrightarrow z)} \quad G(x,y,z) = x \vee (y \rightarrow z)$
- 15) $F(x,y,z) = (x(y \rightarrow z) \vee (\overline{x \cup \bar{z}})) \leftrightarrow (\bar{y} \leftrightarrow z) \quad G(x,y,z) = (\overline{x \rightarrow z}) \vee y$

24. Привести формулу эквивалентными преобразованиями к СДНФ, затем к СКНФ:

- 1) $((xy \rightarrow z)(\bar{z} \rightarrow y)) \rightarrow (x \rightarrow y)$
- 2) $((p \rightarrow r)(g \rightarrow s)(\bar{r} \vee \bar{s})) \rightarrow (\bar{p} \vee \bar{g})$
- 3) $((p \rightarrow g)(r \rightarrow s)(p \vee r)gs) \rightarrow ((g \rightarrow p)(s \rightarrow r))$
- 4) $((p \rightarrow g)(r \rightarrow s)(p \vee r)) \rightarrow (g \vee s)$
- 5) $(p \rightarrow g) \rightarrow [((r \rightarrow \bar{g}) \rightarrow (((s \rightarrow \bar{p}) \rightarrow r) \rightarrow ((\bar{t} \vee p) \rightarrow (t \rightarrow s))))]$
- 6) $(x_1 \vee x_2 \bar{x}_3)(x_1 \vee x_3)$
- 7) $((x_1 \vee x_2 \bar{x}_3 \bar{x}_4)((\bar{x}_2 \vee x_4) \rightarrow x_1 \bar{x}_3 \bar{x}_4) \vee x_2 x_3) \vee (\bar{x}_1 \vee x_4)$
- 8) $((x_1 \rightarrow x_2 x_3)(x_2 x_4 \oplus x_3) \rightarrow x_1 \bar{x}_4) \vee x_1$
- 9) $(x_1 \oplus x_2) \rightarrow x_2 x_3$
- 10) $((\overline{((\bar{y} \vee \bar{z}) \leftrightarrow x)(\overline{x(y \rightarrow \bar{z})})})$
- 11) $[(x_2 \rightarrow x_1) \leftrightarrow x_3] \vee (x_4 | x_1)$
- 12) $\overline{x_1 \vee (\bar{x}_2 \leftrightarrow x_3)}(x_1 \rightarrow x_4)$
- 13) $(x_1 \vee \bar{x}_2)x_3 \vee (\bar{x}_3 \vee \bar{x}_4)(\bar{x}_1 \vee x_3 \bar{x}_4)$

- 14) $\overline{\overline{x_1 \vee x_1 x_2 x_3 \vee x_3}}$
- 15) $\overline{x_1 x_2 \vee x_2 x_3 \vee x_1 \vee x_2 x_3}$
- 16) $\overline{x_1 x_2 x_1 x_3 \vee (x_3 \leftarrow x_4)}$
- 17) $\overline{x_1 x_3 \vee x_1 x_2 \vee x_1 x_3 \vee x_2 x_3 x_4 (x_1 \vee \overline{x_1 x_2 x_3})}$
- 18) $(x_1 \oplus x_2) x_3 \vee (x_1 \oplus x_3) x_2$
- 19) $(x_1 \downarrow x_2) | x_3 \vee (\overline{x_1} \rightarrow x_3) \downarrow x_2$
- 20) $\overline{(x_1 \vee x_2 \vee x_3 \vee x_4) (x_1 \vee x_2 \vee x_3 \vee \overline{x_4})} \vee (x_1 x_3 x_4 \rightarrow 0)$
- 21) $(x_1 \vee x_2) (x_1 x_2 \vee \overline{x_2 x_3})$
- 22) $(x_1 \overline{x_2} \vee x_3 x_4) (x_2 \vee x_4) (x_1 \vee \overline{x_3} \vee \overline{x_4})$
- 23) $\overline{\overline{x_1 x_2 x_3} (x_1 \vee x_2 \vee x_3)}$
- 24) $x_1 (x_2 \vee \overline{x_4}) \vee x_1 (x_1 \vee \overline{x_3})$
- 25) $\overline{x_2} (x_1 \overline{x_4} \vee x_3 x_4) \vee x_1 [\overline{x_3} (x_2 \vee x_4) \vee x_2 x_3 x_4] \vee x_1 x_2 (\overline{x_3} \vee x_4)$
- 26) $F(x,y,z) = ((xy \rightarrow z) (\overline{z} \rightarrow y)) \rightarrow (x \rightarrow y)$
- 27) $F(x_1, x_2, x_3) = (x_1 \vee x_2 x_3) (x_1 \vee x_3)$
- 28) $F(x_1, x_2, x_3) = (x_1 \oplus x_2) \rightarrow x_2 x_3$
- 29) $F(x,y,z) = (((\overline{y \vee z}) \leftrightarrow x) (\overline{x (y \rightarrow z)}))$
- 30) $F(x_1, x_2, x_3) = [(x_2 \rightarrow x_1) \leftrightarrow x_3] \vee (x_3 | x_1)$
- 31) $F(x_1, x_2, x_3) = \overline{x_1} \vee (\overline{x_2} \leftrightarrow x_3) (x_1 \rightarrow x_3)$
- 32) $F(x_1, x_2, x_3) = \overline{(x_1 \vee x_2) x_3 \vee (x_3 \vee x_3)} (x_1 \vee x_3 \overline{x_4})$
- 33) $F(x_1, x_2, x_3) = \overline{x_1 \vee x_1 x_2 x_3 \vee x_3}$
- 34) $F(x_1, x_2, x_3) = \overline{x_1 x_2 \vee x_2 x_3 \vee x_1 \vee x_2 x_3}$
- 35) $F(x_1, x_2, x_3) = \overline{x_1 x_2 x_1 x_3 \vee (x_3 \leftarrow x_3)}$
- 36) $F(x_1, x_2, x_3) = \overline{x_1 x_3 \vee x_1 x_2 \vee x_1 x_3 \vee x_2 x_3 x_3 (x_1 \vee \overline{x_1 x_2 x_3})}$
- 37) $F(x_1, x_2, x_3) = (x_1 \oplus x_2) x_3 \vee (x_1 \oplus x_3) x_2$
- 38) $F(x_1, x_2, x_3) = (x_1 \downarrow x_2) | x_3 \vee (\overline{x_1} \rightarrow x_3) \downarrow x_2$
- 39) $F(x_1, x_2, x_3) = \overline{(x_1 \vee x_2 \vee x_3) (x_1 \vee x_2 \vee x_3)} \vee (x_1 x_3 \rightarrow x_2)$
- 40) $F(x_1, x_2, x_3) = (x_1 \vee x_2) (x_1 x_2 \vee \overline{x_2 x_3})$
- 41) $F(x_1, x_2, x_3) = \overline{(x_1 \overline{x_2} \vee x_3 x_2) (x_2 \vee x_3)} (x_1 \vee \overline{x_3} \vee \overline{x_2})$
- 42) $F(x_1, x_2, x_3) = \overline{\overline{x_1 x_2 x_3} (x_1 \vee x_2 \vee x_3)}$
- 43) $F(x_1, x_2, x_3) = x_1 (x_2 \vee \overline{x_3}) \vee x_1 (\overline{x_1} \vee \overline{x_3})$
- 44) $F(x_1, x_2, x_3) = \overline{x_2} (x_1 \overline{x_2} \vee x_3 x_2) \vee \overline{x_1} \vee x_1 x_2 (\overline{x_3} \vee \overline{x_2})$
- 45) $F(x,y,z) = (x \rightarrow y) \vee ((x \rightarrow z) y)$
- 46) $F(x,y,z) = (x \rightarrow y) \rightarrow z$
- 47) $F(x,y,z) = x \oplus (y \rightarrow z)$
- 48) $F(x,y,z) = x \rightarrow (y \rightarrow z)$
- 49) $F(x,y,z) = x \rightarrow (y \leftrightarrow z)$
- 50) $F(x,y,z) = \overline{((x \leftrightarrow (y \vee z)) \overline{x})} \rightarrow \overline{((x \vee y) \leftrightarrow z)}$

- 51) $F(x,y,z) = \overline{\overline{x} \leftrightarrow ((y \vee \overline{z}) \rightarrow (x \vee \overline{y}))}$
- 52) $F(x,y,z) = \overline{((\overline{y \vee \overline{z}}) \leftrightarrow x)(\overline{x}(y \rightarrow \overline{z}))}$
- 53) $F(x,y,z) = \overline{(x(y \rightarrow z) \vee (x \cup \overline{z})) \leftrightarrow (\overline{y} \leftrightarrow z)}$
- 54) $F(x,y,z) = x \vee (y \leftrightarrow z)$
- 55) $F(x,y,z) = x \rightarrow (y \leftrightarrow z)$
- 56) $F(x,y,z) = x(y \leftrightarrow z)$
- 57) $F(x,y,z) = x \oplus (y \rightarrow z)$
- 58) $F(x,y,z) = x \rightarrow (y \rightarrow z)$
- 59) $G(x,y,z) = (x \overline{y})(\overline{y} \rightarrow x \overline{z})$
- 60) $G(x,y,z) = x \rightarrow (y \rightarrow z)$
- 61) $G(x,y,z) = (x \oplus y) \rightarrow (x \oplus z)$
- 62) $G(x,y,z) = (x \rightarrow y) \rightarrow (x \rightarrow z)$
- 63) $G(x,y,z) = (x \rightarrow y) \leftrightarrow (x \rightarrow z)$
- 64) $G(x,y,z) = x \vee (y \rightarrow z)$
- 65) $G(x,y,z) = \overline{(x \overline{z} \vee x z)} \overline{y}$
- 66) $G(x,y,z) = x y z \vee \overline{x} \vee x \overline{y} \vee x y \overline{z}$
- 67) $G(x,y,z) = \overline{(x \rightarrow z)} \vee y$
- 68) $G(x,y,z) = (x \vee y) \leftrightarrow (x \vee z)$
- 69) $G(x,y,z) = (x \rightarrow y) \leftrightarrow (x \rightarrow z)$
- 70) $G(x,y,z) = x y \leftrightarrow x z$
- 71) $G(x,y,z) = (x \oplus y) \rightarrow (x \oplus z)$
- 72) $G(x,y,z) = (x \rightarrow y) \rightarrow (x \rightarrow z)$

Раздел 3. Элементы теории вероятности и математической статистики

На выполнение работы отводится 40 минут, на инструктаж – 5 минут. Работа состоит из 11 заданий.

№ задания	Проверяемые элементы содержания	Уровень задания
1	Полная группа событий. Сумма и разность вероятностей	базовый
2	Классическое определение вероятности	базовый
3	Классическое определение вероятности. Противоположные события	базовый
4	Независимость событий. Противоположные события	базовый
5	Равновозможные исходы. Полная группа событий	базовый
6	Равновозможные исходы. Полная группа событий	базовый
7	Комбинации событий	базовый
8	Вероятность произведения независимых событий	базовый
9	Условная вероятность	базовый
10	Комбинации событий	базовый
11	Комбинации событий	базовый

Вариант 1

1. Вероятность того, что новый электрический чайник прослужит больше года, равна 0,93. Вероятность того, что он прослужит больше двух лет, равна 0,87. Найдите вероятность того, что он прослужит меньше двух лет, но больше года.

2. В группе туристов 30 человек. Их вертолётном в несколько приёмов забрасывают в труднодоступный район по 6 человек за рейс. Порядок, в котором вертолёт перевозит туристов, случаен. Найдите вероятность того, что турист П. полетит первым рейсом вертолёта.

3. За круглый стол на 201 стул в случайном порядке рассаживаются 199 мальчиков и 2 девочки. Найдите вероятность того, что девочки **не** будут сидеть рядом.

4. В магазине три продавца. Каждый из них занят с клиентом с вероятностью 0,7. Найдите вероятность того, что в случайный момент времени все три продавца заняты одновременно (считайте, что клиенты заходят независимо друг от друга).

5. В коробке 8 синих, 9 красных и 8 зелёных фломастеров. Случайным образом выбирают два фломастера. Какова вероятность того, что окажутся выбраны один синий и один красный фломастер?

6. Телефон передаёт SMS-сообщение. В случае неудачи телефон делает следующую попытку. Вероятность того, что сообщение удастся передать без ошибок в каждой отдельной попытке, равна 0,2. Найдите вероятность того, что для передачи сообщения потребуется не больше двух попыток.

7. На фабрике керамической посуды 10% произведённых тарелок имеют дефект. При контроле качества продукции выявляется 65% дефектных тарелок. Остальные тарелки поступают в продажу. Найдите вероятность того, что случайно выбранная при покупке тарелка не имеет дефектов. Ответ округлите до сотых.

8. Стрелок в тире стреляет по мишени до тех пор, пока не поразит её. Известно, что он попадает в цель с вероятностью 0,2 при каждом отдельном выстреле. Сколько патронов нужно дать стрелку, чтобы он поразил цель с вероятностью не менее 0,5?

9. Игральный кубик бросают дважды. Известно, что в сумме выпало 3 очка. Найдите вероятность того, что в первый раз выпало 2 очка.

10. По отзывам покупателей Пётр Петрович оценил надёжность двух интернет-магазинов. Вероятность того, что нужный товар доставят из магазина А, равна 0,87. Вероятность того, что этот товар доставят из магазина Б, равна 0,92. Пётр Петрович заказал товар сразу в обоих магазинах. Считая, что интернет-магазины работают независимо друг от друга, найдите вероятность того, что ни один магазин не доставит товар.

11. В группе туристов 15 человек, в том числе три друга — Юра, Боря и Егор. Группу случайным образом разбивают на три равные подгруппы. Найдите вероятность того, что все трое окажутся в разных подгруппах. Ответ округлите до сотых.

Вариант 2

1. Вероятность того, что новый тостер прослужит больше года, равна 0,94. Вероятность того, что он прослужит больше двух лет, равна 0,8. Найдите вероятность того, что он прослужит меньше двух лет, но больше года.

2. На конференцию приехали 3 ученых из Норвегии, 3 из России и 4 из Испании. Каждый из них делает на конференции один доклад. Порядок докладов определяется жеребьёвкой. Найдите вероятность того, что восьмым окажется доклад ученого из России.

3. За круглый стол на 201 стул в случайном порядке рассаживаются 199 мальчиков и 2 девочки. Найдите вероятность того, что между девочками будет сидеть один мальчик.

4. В магазине три продавца. Каждый из них занят с клиентом с вероятностью 0,5. Найдите вероятность того, что в случайный момент времени все три продавца заняты одновременно (считайте, что клиенты заходят независимо друг от друга).

5. В коробке 9 синих, 4 красных и 12 зелёных фломастеров. Случайным образом выбирают два фломастера. Какова вероятность того, что окажутся выбраны один синий и один красный фломастер?

6. Телефон передаёт SMS-сообщение. В случае неудачи телефон делает следующую попытку. Вероятность того, что сообщение удастся передать без ошибок в каждой отдельной попытке, равна 0,3. Найдите вероятность

7. На фабрике керамической посуды 20% произведённых тарелок имеют дефект. При контроле качества продукции выявляется 55% дефектных тарелок. Остальные тарелки поступают в продажу. Найдите вероятность того, что случайно выбранная при покупке тарелка не имеет дефектов. Ответ округлите до сотых.

8. Стрелок в тире стреляет по мишени до тех пор, пока не поразит её. Известно, что он попадает в цель с вероятностью 0,3 при каждом отдельном выстреле. Сколько патронов нужно дать стрелку, чтобы он поразил цель с вероятностью не менее 0,6?

9. Игральный кубик бросают дважды. Известно, что в сумме выпало 11 очков. Найдите вероятность того, что во второй раз выпало 5 очков.

10. По отзывам покупателей Василий Васильевич оценил надёжность двух интернет-магазинов. Вероятность того, что нужный товар доставят из магазина А, равна 0,93. Вероятность того, что этот товар доставят из магазина Б, равна 0,94. Василий Васильевич заказал товар сразу в обоих магазинах. Считая, что интернет-магазины работают независимо друг от друга, найдите вероятность того, что ни один магазин не доставит товар.

11. Игральный кубик бросили один или несколько раз. Оказалось, что сумма всех выпавших очков равна 3. Какова вероятность того, что было сделано два броска? Ответ округлите до сотых.

Вариант 3

1. Вероятность того, что новый сканер прослужит больше года, равна 0,94. Вероятность того, что он прослужит больше двух лет, равна 0,87. Найдите вероятность того, что он прослужит меньше двух лет, но больше года.

2. Конкурс исполнителей проводится в 5 дней. Всего заявлено 80 выступлений — по одному от каждой страны, участвующей в конкурсе. Исполнитель из России участвует в конкурсе. В первый день запланировано 8 выступлений, остальные распределены поровну между оставшимися днями. Порядок выступлений определяется жеребьёвкой. Какова вероятность, что выступление исполнителя из России состоится в третий день конкурса?

3. За круглый стол на 17 стульев в случайном порядке рассаживаются 15 мальчиков и 2 девочки. Найдите вероятность того, что девочки будут сидеть рядом.

4. В магазине три продавца. Каждый из них занят с клиентом с вероятностью 0,6. Найдите вероятность того, что в случайный момент времени все три продавца заняты одновременно (считайте, что клиенты заходят независимо друг от друга).

5. В коробке 10 синих, 9 красных и 6 зелёных фломастеров. Случайным образом выбирают два фломастера. Какова вероятность того, что окажутся выбраны один синий и один красный фломастер?

6. Телефон передаёт SMS-сообщение. В случае неудачи телефон делает следующую попытку. Вероятность того, что сообщение удастся передать без ошибок в каждой отдельной попытке, равна 0,6. Найдите вероятность того, что для передачи сообщения потребуется не больше двух попыток.

7. На фабрике керамической посуды 10% произведённых тарелок имеют дефект. При контроле качества продукции выявляется 75% дефектных тарелок. Остальные тарелки поступают в продажу. Найдите вероятность того, что случайно выбранная при покупке тарелка не имеет дефекта. Ответ округлите до сотых.

8. Стрелок в тире стреляет по мишени до тех пор, пока не поразит её. Известно, что он попадает в цель с вероятностью 0,3 при каждом отдельном выстреле. Сколько патронов нужно дать стрелку, чтобы он поразил цель с вероятностью не менее 0,7?

9. Игральный кубик бросают дважды. Известно, что в сумме выпало 8 очков. Найдите вероятность того, что в первый раз выпало 6 очков.

10. По отзывам покупателей Василий Васильевич оценил надёжность двух интернет-магазинов. Вероятность того, что нужный товар доставят из магазина А, равна 0,8. Вероятность того, что этот товар доставят из магазина Б, равна 0,88. Василий Васильевич заказал товар сразу в обоих магазинах. Считая, что интернет-магазины работают независимо друг от друга, найдите вероятность того, что ни один магазин не доставит товар.

11. В кафе на одной полке в случайном порядке стоят 50 чайных чашек: 30 зелёных, 10 красных и 10 синих. На другой полке в случайном порядке стоят 50 блюд: 30 зелёных, 10 красных и 10 синих. Найдите вероятность того, что случайно выбранная чашка и блюдо не будут одинакового цвета.

Вариант 4

1. Вероятность того, что мотор холодильника прослужит более 1 года, равна 0,8, а вероятность того, что он прослужит более 2 лет, равна 0,6. Какова вероятность того, что мотор прослужит более 1 года, но не более 2 лет?

2. Перед началом первого тура чемпионата по бадминтону участников разбивают на игровые пары случайным образом с помощью жребия. Всего в чемпионате участвует 26 бадминтонистов, среди которых 10 спортсменов из России, в том числе Руслан Орлов. Найдите вероятность того, что в первом туре Руслан Орлов будет играть с каким-либо бадминтонистом из России.

3. За круглый стол на 9 стульев в случайном порядке рассаживаются 7 мальчиков и 2 девочки. Найдите вероятность того, что девочки не будут сидеть рядом.

4. В магазине три продавца. Каждый из них занят с клиентом с вероятностью 0,3. Найдите вероятность того, что в случайный момент времени все три продавца заняты одновременно (считайте, что клиенты заходят независимо друг от друга).

5. В коробке 8 синих, 6 красных и 11 зелёных фломастеров. Случайным образом выбирают два фломастера. Какова вероятность того, что окажутся выбраны один синий и один красный фломастер?

6. Телефон передаёт SMS-сообщение. В случае неудачи телефон делает следующую попытку. Вероятность того, что сообщение удастся передать без ошибок в каждой отдельной попытке, равна 0,7. Найдите вероятность того, что для передачи сообщения потребуется не больше двух попыток.

7. На фабрике керамической посуды 20% произведённых тарелок имеют дефект. При контроле качества продукции выявляется 90% дефектных тарелок. Остальные тарелки поступают в продажу. Найдите вероятность того, что случайно выбранная при покупке тарелка не имеет дефекта. Ответ округлите до сотых

8. Стрелок в тире стреляет по мишени до тех пор, пока не поразит её. Известно, что он попадает в цель с вероятностью 0,4 при каждом отдельном выстреле. Сколько патронов нужно дать стрелку, чтобы он поразил цель с вероятностью не менее 0,7?

9. Игральный кубик бросают дважды. Известно, что в сумме выпало 6 очков. Найдите вероятность того, что во второй раз выпало 4 очка.

10. По отзывам покупателей Василий Васильевич оценил надёжность двух интернет-магазинов. Вероятность того, что нужный товар доставят из магазина А, равна 0,82. Вероятность того, что этот товар доставят из магазина Б, равна 0,8. Василий Васильевич заказал товар сразу в обоих магазинах. Считая, что интернет-магазины работают независимо друг от друга, найдите вероятность того, что ни один магазин не доставит товар.

11. В группе туристов 15 человек, в том числе три друга — Юра, Боря и Егор. Группу случайным образом разбивают на три равные подгруппы. Найдите вероятность того, что все трое окажутся в разных подгруппах. Ответ округлите до сотых.

Эталоны ответов

№ задания	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4
1.	0,06	0,14	0,07	0,2
2.	0,2	0,3	0,225	0,36
3.	0,99	0,01	0,125	0,75
4.	0,343	0,125	0,216	0,027
5.	0,24	0,12	0,3	0,16
6.	0,36	0,51	0,84	0,91
7.	0,96	0,90	0,97	0,98
8.	4	3	4	3
9.	0,5	0,5	0,2	0,2
10.	0,0104	0,042	0,024	0,036
11.	0,27	0,24	0,44	0,27

Критерии оценивания

На отметку «5» - необходимо выполнить верно 11-12 заданий;

На отметку «4» - необходимо выполнить верно 9-10 заданий;

На отметку «3» - необходимо выполнить верно любые 6-8 заданий.

Задание. Дискретная случайная величина X задана рядом распределения

x_i	-1	0	1	2
P_i	P_1	P_2	P_3	P_4

Найти функцию распределения $F(x)$, построить её график. Вычислить $P(c \leq X < d)$, математическое ожидание $M(X)$, дисперсию $D(X)$, средне квадратическое отклонение $\sigma(X)$.

Пример выполнения задания. Дискретная случайная величина X задана рядом распределения.

x_i	-2	-1	0	1
P_i	0,15	0,2	0,4	0,25

Найти функцию распределения $F(x)$, построить её график. Вычислить $P(-1,5 \leq X < 1)$, математическое ожидание $M(X)$, дисперсию $D(X)$, средне квадратическое отклонение $\sigma(X)$.

Решение: Найдём функцию распределения $F(x)$. $F(x) = \sum_{x_i < x} P_i$ Рассмотрим $F(x)$ в интервалах между значениями x_i .

$$F(x) = \begin{cases} 0 & x \leq -2 \\ 0,15 & -2 < x \leq -1 \\ 0,15 + 0,2 = 0,35 & -1 < x \leq 0 \\ 0,35 + 0,4 = 0,75 & 0 < x \leq 1 \\ 0,75 + 0,25 = 1 & x > 1 \end{cases}$$

по (2.2.1) $P(x_1 \leq X < x_2) = F(x_2) - F(x_1) = 0,75 - 0,15 = 0,6$.

Математическое ожидание по (3.1) .

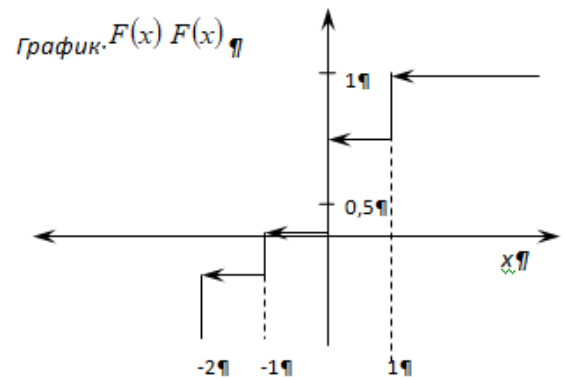
$$M(X) = \sum_{i=1}^4 x_i p_i = x_1 p_1 + x_2 p_2 + x_3 p_3 + x_4 p_4 = -2 \cdot 0,15 + (-1) \cdot 0,2 + 0 \cdot 0,4 + 1 \cdot 0,25 = -0,25; m = -0,25.$$

Дисперсия по (3.2)

$$D(X) = \sum_{i=1}^4 x_i^2 P_i - m^2 = (-2)^2 \cdot 0,15 + (-1)^2 \cdot 0,2 + 0^2 \cdot 0,4 + 1^2 \cdot 0,25 - (-0,25)^2 = 0,9875.$$

Среднее квадратическое отклонение

$$\sigma(X) = \sqrt{D(X)} = \sqrt{0,9875} = 0,994.$$



Варианты значений параметров контрольных заданий

№ вар. Значение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P ₁	0,2	0,15	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1
P ₂	0,3	0,25	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,25	0,3	0,5
P ₃	0,3	0,3	0,3	0,15	0,1	0,4	0,4	0,3	0,4	0,3
P ₄	0,2	0,3	0,2	0,25	0,2	0,2	0,1	0,35	0,1	0,1
c	-0,5	-0,2	-0,8	-0,3	-0,4	0,2	0,1	-0,1	0,2	-0,1
d	0,4	1,2	1,8	0,7	1,2	1,2	1,5	0,5	1,3	1,1

Задача 1 (1 вариант) Рост каждой из 50 гимнасток спортивного клуба представлен следующим рядом величин: 148, 148, 148, 148, 149, 149, 149, 149, 149, 149, 149, 149, 149, 149, 150, 150, 150, 150, 150, 150, 150, 150, 150, 150, 151, 151, 151, 151, 151, 151, 151, 151, 151, 152, 152, 152, 152, 152, 152, 152, 152, 153, 153, 153, 153, 153, 153, 153, 154, 154, 154, 154 см.

РЕШЕНИЕ:

1) По имеющимся данным составить таблицу распределения значений случайной величины X – роста гимнасток клуба: по частотам(M) и относительным частотам W(W=M/N). Расчет данных сделать в таблице Microsoft Excel.

2) Построить полигон относительных частот значений величины X.

3) Найти моду, медиану и среднее значение величины X.

Задача 1 (2 вариант) В эксперименте получены данные результатов прыжка вверх с места спортсменов баскетболистов (65 человек): 59, 48, 53, 47, 57, 64, 62, 62, 65, 57, 57, 81, 83, 48, 65, 76, 53, 61, 60, 37, 51, 51, 63, 81, 60, 77, 71, 57, 82, 66, 54, 47, 61, 76, 50, 57, 58, 52, 57, 40, 53, 66, 71, 61, 61, 55, 73, 50, 70, 59, 50, 59, 83, 69, 67, 66, 47, 56, 60, 43, 54, 47, 81, 76, 69 см.

- 1) Представить значения случайной величины X с помощью таблиц распределения по частотам M и относительным частотам $W(W=M/N)$.
 - 2). Построить полигон относительных частот значений величины X .
 - 3). Найти моду, медиану и среднее значение величины.
- Задача 2.** По данным протоколов тестирования физической подготовленности произвести расчеты:
- 1) средняя арифметическая величина
 - 2) среднее квадратичное отклонение
 - 3) стандартная ошибка среднего арифметического значения.

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

1. Математика как метод и язык познания окружающего мира
2. Математика в современном мире
3. Математика в моей будущей профессии
4. Великие математики
5. Развитие понятия числа.
6. История возникновения и развития теории вероятностей.
7. Как люди научились считать
8. Как люди научились считать время
9. Из истории дробей
10. Из истории математических знаков
11. Из истории мер длины
12. Из истории обыкновенных дробей
13. Из истории происхождения математических действий
14. Как считали в старину
15. Как умножали в Древней Индии
16. Как учились математике дети в прошлые времена
17. Календарь: от древних времен до наших дней
18. Когда появились отрицательные числа
19. Кто как считает
20. Курьезы, софизмы, парадоксы в математике
21. Крылатые математические выражения
22. Математика Древнего Востока
23. Математика в Древней Греции
24. Математика народов мира
25. Математики и их открытия в годы Великой Отечественной войны
26. Математики и математика в годы Великой Отечественной войны
27. Математические тайны Древнего Египта
28. Математическое наследие Древней Руси
29. Некоторые вехи развития математики
30. Появление и развитие числа
31. "Преданья старины далёкой" (решение старинных задач)
32. Таинственная история совершенных чисел
33. Рождение счета
34. Славянская нумерация
35. Первый русский учебник для самой точной науки – математики
36. Происхождение обыкновенных дробей
37. Простые числа. Так ли проста их история?
38. Проценты в прошлом и настоящем
39. Логические игры
40. Логические парадоксы

Контрольные работы (контрольные занятия)

Контрольное занятие №1. Выполнение практических заданий

1. Назовите три элемента множества:
 - а) учебных предметов, изучаемых на 1 курсе;

б) четных натуральных чисел;

в) четырехугольников.

2. В – множество четных чисел. Зная это, запишите с помощью символов следующие предложения:

1) число 20 четное;

2) число 17 не является четным.

3. Запишите, используя символы:

а) Число 14 – натуральное;

б) Число – 7 не является натуральным;

в) Число 0 – рациональное;

г) $\sqrt{7}$ - число действительное.

4. Даны числа: 325, 0, - 17, -3,8, 7. Установите, какие из них принадлежат множеству:

1) натуральных чисел;

2) целых чисел;

3) рациональных чисел;

4) действительных чисел.

5. Прочитайте следующие высказывания и укажите среди них истинные:

1) $100 \in \mathbb{N}$;

2) $-8 \in \mathbb{Z}$;

3) $-8 \notin \mathbb{N}$;

4) $5,36 \in \mathbb{Q}$;

5) $102 \notin \mathbb{R}$;

6) $\sqrt{2} \in \mathbb{Q}$;

7) $-7 \in \mathbb{R}$;

8) $\frac{3}{4} \in \mathbb{N}$; 9) $0 \in \mathbb{Z}$.

6. P – множество натуральных чисел, больших 7 и меньше 14. Выясните, какие из чисел 13, 10, 5, 7, 14 ему принадлежат, а какие не принадлежат. Ответ запишите, используя знаки \in и \notin .

7. A – множество решений уравнения $x^2 + 1 = 0$. Верно ли, что A – пустое множество? Приведите примеры уравнения, множество решений которого состоит из:

а) одного элемента;

б) двух элементов;

в) трех элементов.

8. Запишите с помощью знака равенства и фигурных скобок предложения:

1) X – множество чисел 0, 1, 2, 3, 4, 5;

2) Y - множество букв в слове «математика».

9. Множество C состоит из квадрата, круга и треугольника. Принадлежит ли этому множеству диагональ квадрата?

10. Перечислите элементы следующих множеств:

A – множество нечетных однозначных чисел;

B - множество натуральных чисел, не меньших 5;

C – множество двузначных чисел, делящихся на 10.

11. Укажите характеристическое свойство элементов множества:

а) {а, е, е, и, о, у, э, ю, я, ы};

б) {23, 22, 21, 20, 19, 18, 17, 16, 15};

в) {11, 22, 33, 44, 55, 66, 77, 88, 99}.

12. Изобразите на координатной прямой множество решений неравенства (x- действительное число):

1) $x > 5,3$;

2) $x \leq -3,8$;

3) $-4,5 \leq x < 4$;

4) $2,7 \leq x \leq 9$.

13. Найдите множество действительных корней уравнения:

1) $3x = x + 8$;

2) $3x + 5 = 3(x + 1)$;

3) $3(5x+10)=30+15x$;

4) $x(x+16)=0$.

14. A - множество двузначных чисел, запись которых оканчивается цифрой 1. Принадлежит ли этому множеству числа 28, 31, 321, 61?

15. Дано множество $A = \{5, 10, 15, 25\}$. Укажите два подмножества, равные множеству A .

16. Известно, что элемент a содержится в множестве A и в множестве B . Следует ли отсюда, что:

1) $A \subset B$?

2) $B \subset A$?

3) $A = B$?

17. Известно, что каждый элемент множества A содержится в множестве B . Верно ли, что тогда:

1) $A \subset B$?

2) $A = B$?

18. Из множества $K = \{216, 546, 153, 171, 234\}$ выпишите числа, которые:

1) делятся на 3;

2) делятся на 9;

3) не делятся на 4;

4) не делятся на 5.

Есть ли среди полученных подмножеств такое, которое равно множеству K ?

19. Установите, в каком отношении находятся множества решений неравенств и сами неравенства:

1) $x < 12$ и $x < 10$;

2) $x < 12$ и $x > 15$;

3) $x < 12$ и $x > 10$;

4) $x < 12$ и $-3x > -36$.

Контрольное занятие №2. Решение задач

1. Изобразите при помощи кругов Эйлера отношения между множествами A и B , если:

1) A – множество четных чисел, B – множество чисел, кратных 3;

2) A – множество квадратов, B – множество прямоугольников;

3) A – множество квадратов, B – множество прямоугольных треугольников;

4) A – множество квадратов, B – множество прямоугольников с равными сторонами.

2. Изобразите при помощи кругов Эйлера отношения между множествами A , B и C , если известно, что:

1) $A \subset B$ и $B \subset A$;

2) $A \subset B$, C пересекается с B , но не пересекается с A ;

3) A , B и C пересекаются, но ни одно не является подмножеством другого.

3. Определите, является ли последовательность символов формулой (а если нет, то почему):

4. а) $(x \wedge y \wedge)$;

б) $(x \rightarrow (y \wedge z \rightarrow \bar{x}))$;

в) $\bar{\bar{a}} \rightarrow a$

Решение.

формулой не является, т.к. второй знак конъюнкции лишний, а последовательности б) и в) формулы.

5. В следующей последовательности символов расставьте скобки так, чтобы получилась формула:

6. а) $x \wedge y \vee \bar{x}$;

б) $c \rightarrow \bar{a} \wedge b \rightarrow a$.

Решение.

а) $x \wedge (y \vee \bar{x})$; $(x \wedge y) \vee \bar{x}$;

б) $(c \rightarrow \bar{a}) \wedge b \rightarrow a$; $(c \rightarrow \bar{a}) \wedge (b \rightarrow a)$; $(c \rightarrow \bar{a} \wedge b) \rightarrow a$; $c \rightarrow (\bar{a} \wedge b \rightarrow a)$.

7. Составьте таблицы истинности для следующих формул:

а) $a \rightarrow (b \wedge \bar{a})$;

б) $\overline{y \vee z} \rightarrow x$.

Решение.

a)

a	b	\bar{a}	$b \wedge \bar{a}$	$a \rightarrow (b \wedge \bar{a})$
1	1	0	0	0
1	0	0	0	0
0	1	1	1	1
0	0	1	0	1

b)

x	y	z	$y \vee z$	$\overline{y \vee z}$	$\overline{y \vee z} \rightarrow x$
1	1	1	1	0	1
1	1	0	1	0	1
1	0	1	1	0	1
1	0	0	0	1	1
0	1	1	1	0	1
0	1	0	1	0	1
0	0	1	1	0	1
0	0	0	0	1	0

8. Докажите, с помощью равносильных преобразований, тождественную истинность или тождественную ложность формул:

a) $(\bar{x} \rightarrow (y \wedge \bar{y})) \rightarrow x$;

b) $p \rightarrow (p \vee q)$.

Решение.

a) $(\bar{x} \rightarrow (y \wedge \bar{y})) \rightarrow x \equiv \overline{\bar{x} \vee 0 \vee x} \equiv \bar{x} \vee x \equiv 1$.

b) $p \rightarrow (p \vee q) \equiv \bar{p} \vee p \vee q \equiv 1$

9. Упростите формулу с помощью равносильных преобразований:

$$(x \rightarrow y) \wedge (y \rightarrow \bar{x}) \wedge (z \rightarrow x)$$

Решение.

$$(x \rightarrow y) \wedge (y \rightarrow \bar{x}) \wedge (z \rightarrow x) \equiv (\bar{x} \vee y) \wedge (\bar{y} \vee \bar{x}) \wedge (\bar{z} \vee x) \equiv (\bar{x} \vee (y \wedge \bar{y})) \wedge (\bar{z} \vee x) \equiv (\bar{x} \vee 0) \wedge (\bar{z} \vee x) \equiv \bar{x} \wedge (\bar{z} \vee x) \equiv (\bar{x} \wedge \bar{z}) \vee (\bar{x} \wedge x) \equiv (\bar{x} \wedge \bar{z}) \vee 0 \equiv \bar{x} \wedge \bar{z}$$

10. Равносильны ли формулы $A \equiv \bar{b} \leftrightarrow (\bar{a} \vee \bar{b})$ и $B \equiv (b \vee \bar{a}) \rightarrow b$?

Решение.

Можно для обеих формул составить таблицы истинности и их сравнить. А можно упростить обе формулы или привести одну формулу к виду другой. Мы будем упрощать обе формулы.

$$A \equiv \bar{b} \leftrightarrow (\bar{a} \vee \bar{b}) \equiv (\bar{b} \rightarrow (\bar{a} \vee \bar{b})) \wedge ((\bar{a} \vee \bar{b}) \rightarrow \bar{b}) \equiv (\bar{b} \vee (\bar{a} \wedge \bar{b})) \wedge (\bar{c} \wedge \bar{b} \vee \bar{b}) \equiv (\bar{b} \vee (\bar{a} \wedge \bar{b})) \wedge (\bar{c} \vee \bar{b} \vee \bar{b}) \equiv (\bar{b} \vee \bar{c}) \wedge (\bar{b} \vee \bar{b}) \wedge 1 \equiv (\bar{b} \vee \bar{c}) \wedge 1 \equiv \bar{b} \vee \bar{c}$$

$$B \equiv (b \vee \bar{a}) \rightarrow b \equiv \overline{b \vee \bar{c} \vee b} \equiv (\bar{b} \wedge \bar{c}) \vee b \equiv (\bar{b} \vee b) \wedge (\bar{c} \vee b) \equiv 1 \wedge (\bar{c} \vee b) \equiv \bar{c} \vee b$$

Ответ: формулы A и B не равносильны.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Теоретические вопросы

1. Элементарные и составные высказывания. Операции над высказываниями (отрицание,

- конъюнкция, дизъюнкция, импликация и эквиваленция).
2. Понятие множества и элемента множества. Виды множеств. Способы задания множеств.
 3. Отношения между множествами и их иллюстрация при помощи кругов Эйлера.
 4. Понятие комбинаторной задачи. Перестановки. Размещения. Сочетания. Формулы комбинаторики.
 5. Понятие вероятности. Классическое, статистическое и геометрическое определения вероятности.
 6. Типы случайных событий и действия над ними. Теоремы о вероятностях
 7. Предмет математической статистики. Понятие, основная задача и основной метод статистики.
 8. Понятие положительной скалярной величины и ее измерения.
 9. Натуральное число как общее отношение измеряемой величины и единицы измерения. Свойства однородных скалярных величин.
 10. Правила выполнения действий над величинами.
 11. Стандартные единицы величин и соотношение между ними.
 12. Международная система единиц.
 13. Приближенные вычисления. Абсолютная и относительная погрешности. Значащие цифры, округление.
 14. Пропорции.
 15. Проценты. Нахождение процентного соотношения.

Тестовые задания

1. Даны два множества: $X = \{2,4,6\}$ и $Y = \{0,2,4,6,8\}$.
 - а) множества X и Y пересекаются;
 - б) множество X является подмножеством множества Y ;
 - в) множество $P = \{1,2,4,6,8\}$ равно множеству Y .
2. Даны два множества: $X = \{1,4,6\}$ и $Y = \{0,2,4,6,8\}$, $Z = \{6,2\}$. Укажите верные для них утверждения:
 - а) дополнением множества Z до множества Y является множество $O = \{0,4,8\}$;
 - б) дополнением множества Z до множества Y является множество $O = \{0,2,4,8\}$;
 - в) объединением множеств X и Y является множество $L = \{0,1,2,4,6,8\}$;
 - г) объединением множеств X и Y является множество $L = \{1,2,4,6,8\}$.
3. Установите соответствие между операциями над множествами и их обозначением:

а) объединение множеств;	1. $A \setminus B$;
б) пересечение множеств;	2. $A \cup B$;
в) декартово умножение множеств;	3. $A \cap B$;
г) дополнение подмножеств.	4. $A \times B$.
4. Прочитайте высказывания и укажите среди них неверные:
 - а) число 100 натуральное;
 - б) $\sqrt{2} \in N$
 - в) число 0 не является рациональным;
 - г) ромб принадлежит множеству четырехугольников.
5. В классе 29 человек. На соревнования необходимо отправить троих. Сколькими способами можно это сделать?
 - а) 3654 способами;
 - б) 219224 способами;
 - в) 7308 способами;
 - г) 21924 способами.
6. Установите соответствие между формулой и ее названием:

$$а) A_n^k = \frac{n!}{(n-k)!};$$

$$б) C_n^k = \frac{n!}{k!(n-k)!};$$

$$в) P_m = m!$$

1. сочетания без повторений;
 2. перестановка без повторений;
 3. размещение без повторений.
- $A - 3, б - 1, - в - 2$

7. Из урны, в которой находится 5 белых и 3 черных шара, вынимают 1 шар. Найти вероятность того, что шар окажется черным.

$$а) \frac{3}{5};$$

$$б) \frac{5}{3};$$

$$в) \frac{3}{8};$$

$$г) \frac{5}{8}$$

8. Укажите, какие из высказываний истинны:

- а) число 6 делится на 2 и на 3;
- б) число 123 делится на 3 и на 9;
- в) число $-2,5$ не является натуральным;
- г) при делении 42 на 5 получается остаток 3.

9. Укажите, какие из следующих предложений элементарные:

- а) в прямоугольном треугольнике ABC квадрат гипотенузы равен сумме квадратов катетов;
- б) площадь треугольника ABC равна половине произведения основания AC на высоту BH;
- в) если треугольник ABC равнобедренный, то углы в нем при основании равны;
- г) в треугольнике ABC катет BC длиннее AC или равен ему.

10. Найдите, при каких значениях переменной у высказывательная форма $2y-3 < 7$:

$$а) (0;5);$$

$$б) (-\infty;5);$$

$$в) (0;5];$$

$$г) (-\infty;5].$$

11. Укажите, какая из пар высказываний является отрицанием друг друга:

- а) Число 253 простое. Число 253 составное;
- б) Треугольник ABC прямоугольный и равнобедренный. Треугольник ABC не является прямоугольным или не является равнобедренным.
- в) $3 < 7. 7 > 3.$
- г) Число 102 четное. Число 102 делится на 3.

12. Укажите величины, которые не являются скалярными:

- а) объем;
- б) сила;
- в) масса;
- г) площадь.

13. Вычислите: 2 ч 30 мин – 1 ч 45 мин.

- а) 85 мин;
- б) 45 мин;
- в) 1 ч 15 мин;
- г) 1 ч 25 мин;

14. Сложите массы: $17\frac{2}{5}$ кг + 2 кг 600 г, ответ запишите в килограммах

15. Длина прямоугольника 35 м, а его ширина 0,3 м. Найдите площадь прямоугольника в квадратных дециметрах.

- а) 10,5;
- б) 1050;
- в) 10500;
- г) 105.

16. Число 572,3462 округлили с точностью до сотых. Укажите верный результат округления:

- а) 572,35;
- б) 572,436;
- в) 572,34;
- г) 572,347.

17. Укажите значение абсолютной погрешности при округлении числа 7,389 с точностью до 0,1:

- а) 0,001;
- б) 0,009.
- в) 0,011;
- г) 0,089;

18. Длина классной доски 2,4 м с абсолютной погрешностью 0,05 м. Укажите относительную погрешность:

- а) 2%;
- б) 48%;
- в) 12%;
- г) 98%.

19. Результаты тестирования 15-ти учащихся третьего класса некоторой школы оказались следующими (в баллах):

Уч-ся	Аня А.	Коля Б.	Толя И.	Гена Р	Рита С.	Оля О.	Ира Г.	Анна Ч.	Маша П.	Ваня Л.	Инна Л.	Женя Д.	Катя К.	Шура П.	Петя С.
Кол-во баллов	212	223	214	203	221	203	206	218	204	219	207	217	203	208	211

Определите средний результат в классе.

- а) 218;
- б) 211,27;
- в) 203;

20. За одно и то же время Сережа пробежал 700 м, а Витя 1 км 50 м. Запишите, чему равна скорость Вити, если Сережа бежал со скоростью 7 км/ч. _____

Эталоны ответов:

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| 1. а, б; | 11. а; |
| 2. а, в; | 12. б; |
| 3. 1 - г, 2 - а, 3 - б, 4 - в; | 13. б; |
| 4. б; | 14. 20 кг; |
| 5. а; | 15. б; |
| 6. а - 3, б - 1, в - 2; | 16. а; |
| 7. в; | 17. в; |
| 8. а, в; | 18. а; |
| 9. а, б; | 19. б; |
| 10. б; | 20. 10,5 км/ч. |

ОП.09 Анатомия и физиология человека

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.09 Анатомия и физиология человека осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3, 4 семестры		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Контрольные занятия	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Промежуточная аттестация: 4 семестр		
Теоретические вопросы	Оценка устных ответов	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Укажите клетку, которая может самостоятельно двигаться:

- а) нейрон
- б) лейкоцит
- в) яйцеклетка

Эталон: В

2. Какая ткань человеческого организма покрывает суставную поверхность сочленяющихся костей?

- а) эпителиальная
- б) соединительная
- в) нервная

Эталон: Б

3. Укажите кости скелета человека, которые соединены между собой неподвижно:

- а) лобная и височная
- б) локтевая и плечевая
- в) бедренная и большеберцовая

Эталон: А

4. Укажите признак патологического лордоза:

- а) искривление позвоночника вправо или влево
- б) чрезмерный изгиб позвоночника вперед
- в) чрезмерный изгиб позвоночника назад

Эталон: Б

5. Отдел головного мозга, который отвечает за координацию движений:

- а) продолговатый мозг
- б) мозжечок
- в) варолиев мост

Эталон: Б

6. В каком из органов центральной нервной системы белое вещество находится снаружи серого?

- а) средний мозг
- б) мозжечок
- в) спинной мозг

Эталон: В

7. В каком участке сетчатки находится больше всего колбочек?

- а) конъюнктура
- б) желтое пятно
- в) слепое пятно

Эталон: Б

8. Какая сенсорная система находится в полукружных каналах внутреннего уха?

- а) равновесия
- б) болевая
- в) тактильная

Эталон: А

9. Тимус (вилочковая железа) у детей, в отличие от взрослых:

- а) недоразвита
- б) функционирует полноценно
- в) контролирует функциональность других желез внутренней секреции

Эталон: Б

10. Какая их желез внутренней секреции имеет форму бабочки?

- а) щитовидная
- б) эндокринная часть поджелудочной
- в) эпифиз

Эталон: А

11. Почему венозная кровь не движется в обратном направлении во время расслабления сердечной мышцы?

- а) вязкость венозной крови больше, чем артериальной
- б) венозная кровь движется только в нисходящем направлении
- в) мешают внутренние карманные клапаны

Эталон: В

12. Какой сердечный клапан отделяет правое предсердие от правого желудочка?

- а) митральный
- б) трикуспидальный
- в) карманный

Эталон: Б

13. Какое главное отличие между кровеносной и лимфатической системами?

- а) только лимфатическая система выполняет защитную функцию
- б) лимфа, в отличие от крови, движется медленно
- в) только у кровеносной системы есть центральный орган

Эталон: В

14. Красные кровяные тельца образуются в костном мозге. А какой орган можно назвать «кладбищем эритроцитов»?

- а) печень
- б) селезенка
- в) почки

Эталон: Б

15. Физиологический процесс, во время которого диафрагма растягивается под давлением органов брюшной полости:

- а) вдох
- б) выдох
- в) чихание

Эталон: А

16. Укажите причину возникновения звука при участии голосовых складок.

- а) вдыхаемый воздух проходит через суженную голосовую щель
- б) выдыхаемый воздух проходит через расширенную голосовую щель
- в) вдыхаемый и выдыхаемый воздух проходит через открытую голосовую щель

Эталон: А

17. Почему левое легкое меньше за правое?

- а) оно не меньше, оно просто более объемное
- б) оно выполняет меньше функций, нежели правое
- в) оно «уступило» свое место сердцу

Эталон: В

18. Укажите характеристику плевральной полости:

- а) наполнена воздухом
- б) имеет отрицательное давление
- в) находится между тремя листками плевры

Эталон: Б

19. Фермент, который расщепляет углеводы в ротовой полости:

- а) пепсин
- б) липаза
- в) амилаза

Эталон: В

20. Сколько у взрослого человека есть резцов?

- а) 4
- б) 8
- в) 12

Эталон: Б

21. Отдел пищеварительного тракта, в котором к перетравливаемым веществам добавляется желчь:

- а) желудок
- б) тонкий кишечник
- в) толстый кишечник

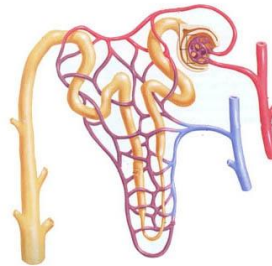
Эталон: Б

22. Из скольких отделов состоит тонкая кишка?

- а) 2
- б) 3
- в) 4

Эталон: Б

23. Какие из этих утверждений касательно изображенного ниже рисунка правильные: I – это нефрон; II – это мочеточник; III – этот орган состоит из коркового и мозгового слоя; IV – этот орган состоит из тельца и канальцев?



- а) I и II
- б) II и III
- в) I и IV

Эталон: В

24. В какой структуре мочевыделительной системы происходит фильтрация крови?

- а) дистальный извитой каналец
- б) капсула Боумена-Шумлянского
- в) петля Генле

Эталон: Б

25. Первичная и вторичная моча отличаются структурой. Укажите вещество, которое в норме содержится только в первичной моче

- а) мочевины
- б) аммония
- в) глюкоза

Эталон: В

26. Укажите хромосомный набор мужчины:

- а) 44А + XX

- б) 44А + УУ
- в) 44А + ХУ

Эталон: В

27. Какие условия провоцируют возникновение резус-конфликта между матерью и ребенком, которого она вынашивает?

- а) мать резус-позитивная, ребенок резус-негативный
- б) мать резус-негативная, ребенок резус-позитивный
- в) мать и ребенок резус-негативные

Эталон: Б

28. Какие органические вещества ускоряют прохождение жизненных процессов в клетке?

- а) ингибиторы
- б) катализаторы
- в) ферменты

Эталон: В

29. Какое из этих утверждений правильное?

- а) Во время болезни человеку нужно усиленно питаться для укрепления иммунитета
- б) Иммунная система, как правило, не считает чужеродные тела опасными, если они не имеют белковую структуру
- в) Приобретенный пассивный иммунитет развивается после перенесенного заболевания

Эталон: Б

30. Какое из этих утверждений неправильное?

- а) На холоде кровеносные сосуды кожи сужаются
- б) Значительное потоотделение уменьшает объем циркулирующей в организме крови и, таким образом, снижает частоту сердечных сокращений
- в) Слой подкожной жировой клетчатки стимулирует теплоотдачу

Эталон: В

Тестовые задания

Раздел 4. Основы физиологии

1. Свойство гладких мышц:

- 1. высокая возбудимость;
- 2. высокая лабильность;
- 3. автоматизм;
- 4. нечувствительность к химическим раздражителям.

Эталон: 3

2. К одному из видов постсинаптических потенциалов относится:

- 1. МПП;
- 2. ПД;
- 3. Волна возбуждения;
- 4. миниатюрный потенциал.

Эталон: 4

3. Свойства синапсов:

- 1. высокая лабильность;
- 2. высокая проводимость;
- 3. двустороннее проведение возбуждения;
- 4. высокий обмен веществ.

Эталон: 4

4. Энергия АТФ при расслаблении расходуется на:

1. работу Na-K насоса;
2. работу Са-насоса;
3. разрыв актомиозинового мостика;
4. скольжение нитей актина вдоль миозина.
- Эталон: 2
5. Гладкий тетанус – это:
1. суммация сокращений в фазу укорочения;
2. замедление расслабления в результате утомления;
3. пассивное укорочение вследствие денатурации белков;
4. суммация сокращений в фазу расслабления.
- Эталон: 1
6. Условия утомления:
1. кратковременная работа
2. возбуждение симпатической нервной системы
3. длительная, тяжелая работа;
4. редкие раздражения.
- Эталон: 3
7. Возбуждение по нервному волокну передается:
1. по миелиновой оболочке;
2. через швановские клетки;
3. по перехватам Ранвье;
4. при помощи аксонного транспорта.
- Эталон: 3
8. Лабильность синапсов равна:
1. 40–100 имп/с;
2. 20–30 имп/с;
3. 70–80 имп/с;
4. 110–120 имп/с
- Эталон: 1
9. К специфическим органоидам мышечного волокна относят:
1. сарколемму;
2. миофибриллы;
3. ядра;
4. митохондрии.
- Эталон: 2
10. Функции гладких мышц:
1. перемещение тела в пространстве;
2. терморегуляция;
3. поддержание позы;
4. регулируют кровоток в органах и тканях.
- Эталон: 4
11. Для ПСП нехарактерно:
1. абсолютная рефрактерность;
2. неподчинение закону «Все или ничего» ;
3. способность к суммации;
4. длительное последствие.
- Эталон: 1
12. Виды рецепторов на постсинаптической мембране:
1. холинорецепторы;

2. механорецепторы;
3. осморорецепторы;
4. барорецепторы.
- Эталон: 1
13. Зубчатый тетанус – это:
1. суммация сокращений в фазу расслабления;
2. замедление расслабления в результате утомления;
3. пассивное укорочение вследствие денатурации белков;
4. одиночные сокращения.
- Эталон: 1
14. Сократительные белки – это:
1. миелин;
2. миозин;
3. тропомиозин;
4. тропонин.
- Эталон: 2
15. Для обратимой контрактуры характерно:
1. значительное повышение обмена веществ;
2. много ПД;
3. отсутствие утомления;
4. отсутствие раздражителей.
- Эталон: 4
16. Основной запас Ca^{++} в скелетных мышцах находится в:
1. митохондриях;
2. миофибриллах;
3. цистернах СПР;
4. саркоплазме.
- Эталон: 3
17. Функции гладких мышц:
1. перемещение тела в пространстве;
2. терморегуляция;
3. поддержание позы;
4. сократительная активность внутренних органов.
- Эталон: 4
18. Для химических синапсов характерны:
1. низкая лабильность;
2. высокая возбудимость;
3. двухстороннее проведение возбуждения;
4. высокая проводимость.
- Эталон: 1
19. К особенностям строения гладких мышц относится:
1. много митохондрий миоглобина;
2. высокий обмен веществ;
3. многоядерный симпласт розового цвета;
4. межклеточные контакты – нексусы.
- Эталон: 4
20. Периферическая нервная система – это:
1. нервные волокна, ганглии, сплетения;
2. спинной мозг;

3. ствол мозга;
4. промежуточный мозг.

Эталон: 1

21. Энцефализация – это:

1. влияние спинного мозга на головной мозг;
2. подчинение спинного мозга головному мозгу;
3. зависимость периферической нервной системы от спинного мозга;
4. подчинение вегетативной нервной системы коре большого мозга.

Эталон: 2

22. Человек в течение суток не принимал пищу. У него появилась слабость и головокружение. Укажите причину:

1. нарушение кровообращения головного мозга;
2. пониженная чувствительность нейронов к гипогликемии;
3. повышенная чувствительность нейронов к гипоксии;
4. повышенная чувствительность нейронов к гипогликемии.

Эталон: 4

23. В нервной системе человека чаще встречаются нейроны:

1. биполярные;
2. псевдоуниполярные;
3. мультиполярные;
4. униполярные.

Эталон: 3

24. Время рефлекса – это время:

1. от начала действия раздражителя на мышцу до её сокращения;
2. минимальное, в течении которого раздражитель данной силы вызывает ответную реакцию;
3. необходимое для возбуждения одного нейрона;
4. от начала раздражения рецептора до появления ответной реакции эффектора.

Эталон: 4

25. Человек стоя поднимает правую ногу, при этом сокращаются мышцы:

1. сгибатели правой ноги и разгибатели левой ноги;
2. сгибатели правой ноги и сгибатели левой ноги;
3. разгибатели правой ноги и разгибатели левой ноги;
4. разгибатели правой ноги и сгибатели левой ноги.

Эталон: 1

26. Центры жевания, глотания находятся в:

1. спинном мозге;
2. продолговатом мозге;
3. в среднем мозге;
4. мозжечке.

Эталон: 2

27. При поражениях мозжечка развивается быстрое утомление в мышцах, этот симптом называется:

1. астазия;
2. атаксия;
3. астения;
4. дистония.

Эталон: 3

28. К рефлексам спинного мозга относятся:

1. сосательные, глотательные;
2. зрительные;

3. сгибательные, разгибательные
4. обонятельные.

Эталон: 3

29. Функцией вегетативной нервной системы является:

1. регуляция сокращений скелетных мышц;
2. осуществление произвольных движений;
3. регуляция обменных процессов;
4. поддержание позы.

Эталон: 3

30. В основе кратковременной памяти лежат:

1. электрофизиологические процессы;
2. биохимические реакции синтеза новых молекул белка;
3. структурные изменения в центральных синапсах;
4. гормональные влияния.

Эталон: 1

Раздел 3. Внутренние органы **Тестовые задания по теме «Общая характеристика** **сердечнососудистой системы»**

1. Гемоглобин - это:

- 1) белок лейкоцитов
- 2) белок плазмы
- 3) белок эритроцитов

Эталон: 3

2. Кровеносные сосуды, по которым кровь движется от сердца, - это:

- 1) вены малого круга кровообращения
- 2) вены большого круга кровообращения
- 3) артерии малого и большого кругов кровообращения
- 4) капилляры большого и малого кругов кровообращения

Эталон: 3

3. Какая кровь течет в венах большого круга кровообращения:

- 1) венозная;
- 2) артериальная
- 3) насыщенная кислородом
- 4) смешанная

Эталон: 1

4. Вены — это:

- 1) сосуды, несущие венозную кровь
- 2) сосуды, несущие артериальную кровь
- 3) сосуды, несущие кровь к сердцу
- 4) сосуды, несущие кровь от сердца

Эталон: 3

5. К малому кругу кровообращения относятся вены:

- 1) печени
- 2) легких
- 3) верхних конечностей
- 4) нижних конечностей

Эталон: 2

6. Малый круг кровообращения заканчивается

- 1) правом предсердии
- 2) правом желудочке
- 3) левом предсердии
- 4) левом желудочке

Эталон: 3

7. Клапан сердца, препятствующий движению крови из правого желудочка в правое предсердие, называется:

- 1) двустворчатый
- 2) кармановидный
- 3) полулунный
- 4) трёхстворчатый

Эталон: 4

8. Сердце человека имеет камерное строение. Количество камер:

- 1) 3
- 2) 2
- 3) 4
- 4) 5

Эталон: 3

9. Сколько времени длится расслабление желудочков в течение одного сердечного цикла?

- 1) 0,3 с
- 2) 0,8 с
- 3) 0,5 с
- 4) 0,4 с

Эталон: 4

10. Вещество, усиливающее работу сердца:

- 1) адреналин
- 2) ацетилхолин
- 3) соли калия
- 4) вода

Эталон: 1

11. Самое высокое кровяное давление в

- 1) в верхней полой вене
- 2) в аорте
- 3) в артерии
- 4) в сосудах головного мозга

Эталон: 2

12. Причина непрерывного движения крови по сосудам:

- 1) высокое кровяное давление в капиллярах по сравнению с артериями
- 2) одинаковое давление в артериях и венах
- 3) увеличение давления при движении крови по сосудам от артерий к венам
- 4) высокое давление в артериях и низкое в венах

Эталон: 4

13. Самым опасным является... кровотечение

- 1) артериальное
- 2) венозное
- 3) внутреннее
- 4) капиллярное

Эталон: 3

14. Причина неутомляемости сердечной мышцы заключается в

- 1) чередовании ее сокращения и расслабления
- 2) возможности рефлекторного изменения в работе сердца
- 3) многоядерности клеток мышечной ткани

Эталон: 1

15. Транспорт углекислого газа от тканей к легким осуществляют

- 1) лейкоциты
- 2) лимфоциты
- 3) фагоциты
- 4) эритроциты

Эталон: 4

16. При наружном кровотечении в первую очередь необходимо

- 1) наложить давящую повязку или жгут
- 2) наложить сухую стерильную повязку
- 3) обработать рану йодом
- 4) обработать участок тела вокруг раны перекисью водорода

Эталон: 1

17. Наиболее развитой мышечной стенкой обладает:

- 1) левое предсердие
- 2) левый желудочек
- 3) правый желудочек
- 4) правое предсердие

Эталон: 2

18. Главное отличие сердечной мышечной ткани от скелетной:

- 1) может генерировать нервные импульсы
- 2) способна к произвольному сокращению
- 3) в ее клетках есть актин и миозин
- 4) ее деятельность контролируется головным мозгом

Эталон: 2

19. Основной функцией тромбоцитов является:

- 1) перенос кислорода от легких ко всем органам
- 2) защита организма
- 3) перенос питательных веществ
- 4) участие в свертываемости крови

Эталон: 4

20. Сосуды большого круга кровообращения НЕ несут кровь к

- 1) головному мозгу
- 2) коже
- 3) легким
- 4) почкам

Эталон: 3

Часть В.

1. В задании необходимо установить, в какой последовательности в организме человека кровь передвигается по большому кругу кровообращения:

- А) вены большого круга;
- Б) артерии головы, рук и туловища;
- В) аорта;
- Г) капилляры большого круга;
- Д) левый желудочек;
- Е) правое предсердие.

Эталон: ДВБГАЕ

2. Установите соответствие между желудочком сердца и характеристиками вытекающей из него крови.

КРОВЬ	Желудочек
А) Артериальная	1) левый
Б) Венозная	2) правый
В) Насыщенная кислородом	
Г) Ненасыщенная кислородом	
Д) Поступает в малый круг кровообращения	

Эталон: 1-А, В; 2- Б, Г, Д

3. Установите соответствие между особенностями строения и типом кровеносных сосудов, для которого они характерны.

ПРИЗНАКИ	ТИП СОСУДА
А) стенка однослойная	1) артерии
Б) внутри есть клапаны	2) капилляры
В) в них происходит газообмен	3) вены
Г) средний слой состоит из мышечной ткани и хорошо развит	
Д) самое низкое давление	
Е) в малом круге они содержат венозную кровь	

Эталон: 1-Г, Е; 2-А,В; 3-Б, Д

4. Вставьте в текст «Строение и функционирование кровеносной системы» пропущенные термины из предложенного перечня, используя их порядковые номера.

Кровь в организме человека движется непрерывным потоком по ... (А) кругам кровообращения – ... (Б) и ... (В). Двигаясь по ... (Г) кругу кровообращения, кровь насыщается ... (Д) и освобождается от углекислого газа. В большом же круге кровообращения кровь разносит ко всем органам кислород и ... (Е) и забирает от них углекислый газ и продукты выделения. Непосредственно движение крови происходит по сосудам: ... (Ж), ... (З), венам. Сосуды, несущие кровь от сердца к органам, называются ... (И), а от органов к сердцу — ... (К).

Перечень терминов: большой, два, вены, капилляры, питательные вещества, кислород, артерии, малый, легочный.

Эталон: А – двум; Б – большому; В - малому; Г –легочному; Д –кислородом; Е – питательные вещества; Ж –артериям; З- капиллярам; И- артерии; К - вены.

Практические задания

Раздел 1. Организм и его составные элементы

Тема «Анализ морфофункциональной организации тканей человека»

Эпителиальная ткань

Однослойные эпителии (рис. 1)

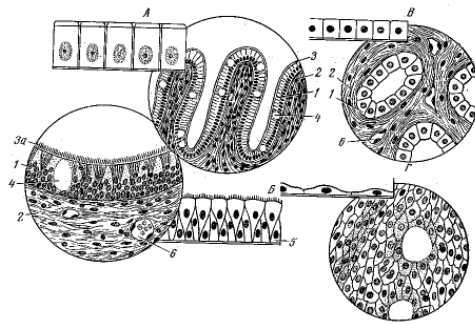


Рис. 1. Однослойные эпителии:

А – однослойный однорядный призматический эпителий; Б – однослойный многорядный призматический мерцательный эпителий; В – однослойный кубический эпителий; Г – однослойный плоский эпителий; 1 – призматический клетки; 2 – соединительная ткань; 3 – щетковидная каемка; 3а – мерцательные реснички; 4 – бокаловидная клетка; 5 – замещающие клетки; 6 – кровеносный сосуд

1. Однослойный цилиндрический эпителий (собирательная трубка почки)

При малом увеличении микроскопа найдите на препарате округлые полые образования – поперечные срезы почечных канальцев, выстланных однослойным эпителием.

Переведите микроскоп на большое увеличение, рассмотрите строение одного почечного канальца, обратите внимание на однослойность эпителиального пласта (все клетки лежат на базальной мембране), высоту клеток (кубические или цилиндрические в зависимости от ширины просвета канальца), различные формы ядер и их расположение, на базальную мембрану и соединительную ткань, подстилающую эпителий.

2. Однослойный плоский эпителий (мезотелий сальника кролика)

Рассмотрите микропрепарат сначала при малом, а затем при большом увеличении. Отметьте особенности строения данной ткани (форму клеток, их расположение, особенности их соединения).

3. Мерцательный эпителий (эпителий слизистой оболочки) (рис. 2). Рассмотрите микропрепарат при малом увеличении. Обратите внимание на наличие ресничек.

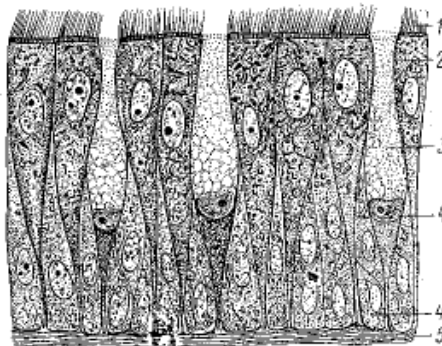


Рис. 2. Однослойный многорядный призматический мерцательный эпителий слизистой оболочки носа:

1 – мерцательные клетки; 2–3 – бокаловидные клетки; 4 – замещающие клетки; 5 – базальная мембрана

4. Железистый эпителий (зеленая железа рака)

Рассмотрите микропрепарат сначала при малом, а затем при большом увеличении. Обратите внимание на наличие бокаловидных клеток.

Форма отчетности

Зарисуйте основные структуры однослойного эпителия, обозначив все перечисленные детали его строения.

Многослойные эпителии (рис. 3)

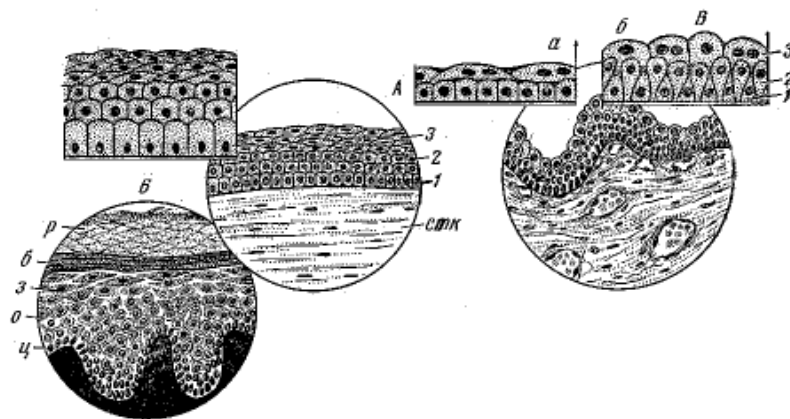


Рис. 3. Многослойные эпителии:

А – многослойный плоский эпителий роговицы; Б – многослойный плоский эпителий кожи; В – переходный эпителий (а – в растянутом и б – в спавшемся органе); 1–3 – слой эпителия; стк – соединительная ткань; ц – цилиндрический слой; о – слой остистых клеток; з – зернистый слой; б – блестящий слой; р – собственно роговой слой

1. Многослойный плоский эпителий (роговица глаза)

При малом увеличении рассмотрите пласт клеток, покрывающий роговицу глаза. Обратите внимание на то, что клетки лежат в несколько слоев, друг на друге, и только нижний слой – на базальной мембране.

Переведите микроскоп на большое увеличение. Рассмотрите форму клеток в различных слоях эпителия (призматические, полигональные с отростками и плоские с уплощенными ядрами).

2. Переходный эпителий (мочевой пузырь кролика) (рис. 4).

Рассмотрите микропрепарат сначала при малом увеличении. При большом увеличении рассмотрите форму клеток в различных слоях эпителия. Отметьте особенности переходного эпителия (форму и размеры клеток, особенности расположения).

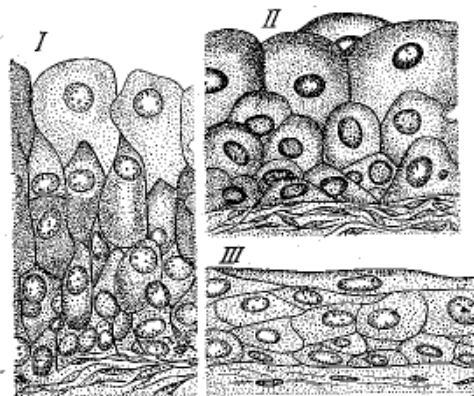


Рис. 4. Переходный эпителий мочевого пузыря кролика: I – в спавшемся; II – в растянутом мочево

эпителий мочевого пузыря кролика: слабо растянутом; III – в сильно пузыре

Мышечная ткань. Поперечнополосатая скелетная мышечная ткань

Рассмотрите препарат (рис. 5). При малом увеличении микроскопа найдите продольные и поперечные мышечные волокна.



Рис. 5. Поперечнополосатая скелетная мышечная ткань:

а — поперечный разрез; б — продольный разрез

Переведите микроскоп на большое увеличение. Обратите внимание на форму мышечного волокна, его строение, найдите наружную оболочку волокна — сарколемму, миофибриллы и многочисленные ядра.

Поперечнополосатая сердечная мышечная ткань

Рассмотрите фиксированный микропрепарат сердечной мышцы (рис. 6) сначала при малом, а затем при большом увеличении. Обратите внимание на следующее: где в мышечных волокнах сердца находятся ядра — в середине волокон или по их краям, сколько ядер содержится в среднем в каждом волокне, как соединяются между собой волокна?

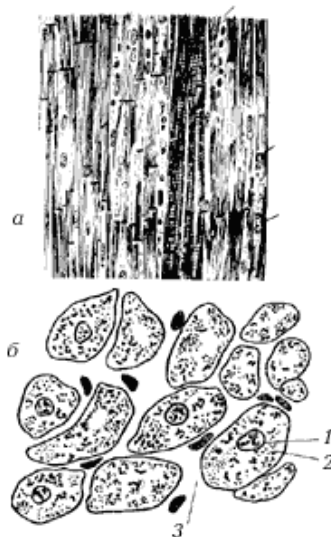


Рис. 6. Поперечнополосатая сердечная мышечная ткань:

а — продольный разрез; б — поперечный разрез; 1 — ядро;
2 — саркоплазма с микрофибриллами; 3 — соединительная ткань

Гладкая мышечная ткань

Рассмотрите препарат (рис. 7) при малом увеличении микроскопа, найдите гладкие мышечные волокна, отметьте особенности их строения (форму, расположение, количество ядер и их расположение).

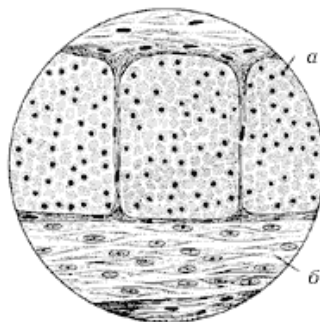


Рис. 7. Гладкая мышечная ткань: а — поперечный разрез; б — продольный разрез

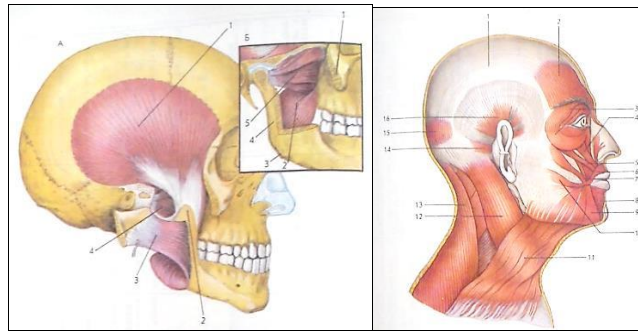
Форма отчетности

Зарисуйте в тетради поперечнополосатую скелетную, сердечную и гладкую мышечные ткани. Укажите, в чем заключается сходство и различие в строении мышечных тканей.

Раздел 2 .Опорно-двигательная система

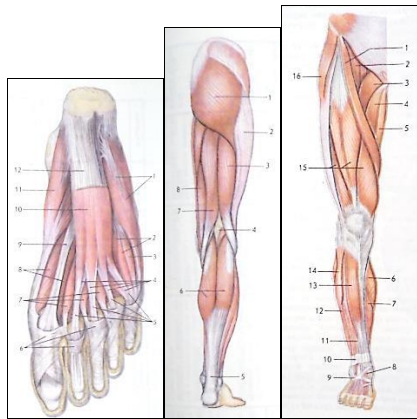
І вариант

Рассмотрите рисунок и опишите mimические и жевательные мышцы. Напишите названия мышц, обозначенных цифрами. Укажите места прикрепления мышц.



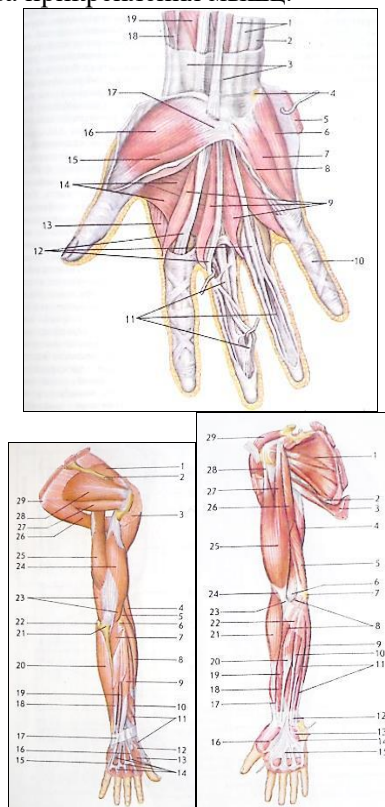
II вариант

Рассмотрите рисунок и опишите мышцы нижних конечностей. Напишите названия мышц, обозначенных цифрами. Укажите места прикрепления мышц (мышцы бедра, голени, стопы).



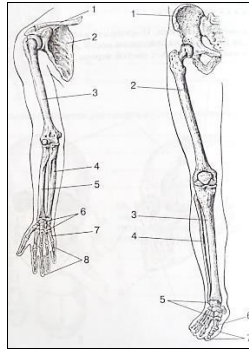
III вариант

Рассмотрите рисунок и опишите мышцы верхних конечностей. Напишите названия мышц, обозначенных цифрами. Укажите места прикрепления мышц.



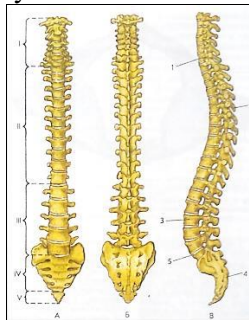
IV вариант

Напишите названия костей верхней и нижней конечностей, обозначенных цифрами. Охарактеризуйте строение костей нижней конечности:



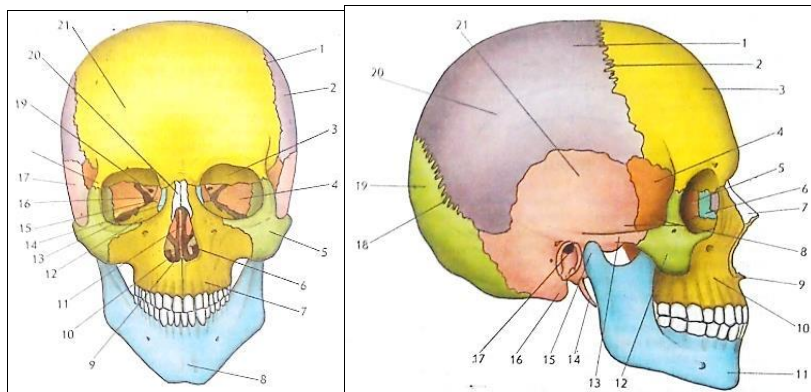
V вариант

Перечислите отделы позвоночника и укажите число позвонков в каждом отделе:



VI вариант

Рассмотрите рисунки. Подпишите названия костей черепа. Раскрасьте цветными карандашами кости лицевого черепа. Подчеркните названия парных костей черепа. Охарактеризуйте структурные образования костей лицевого отдела:



Практическое задание по теме «Анализ строения костей туловища»

1. Рассмотрите рис. 1. Зарисуйте. Сравните с костным муляжом, найдите элементы строения. Сколько пар рёбер у человека? Какие виды рёбер различают? В чём их различие? Что такое рёберная дуга?

- 1- головка
- 2- шейка
- 3- бугорок
- 4- тело

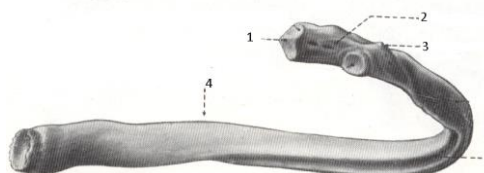


Рис. 1. Строение ребра

2. Рассмотрите рис. 2. Зарисуйте. Сравните с костным муляжом, найдите элементы строения. Какие возрастные отличия в строении грудины вы знаете? Каковы половые различия в строении грудной клетки?

- 1- рукоятка
- 2- тело
- 3- мечевидный отросток
- 4- ярёмная вырезка
- 5- ключичные вырезки
- 6- рёберные вырезки

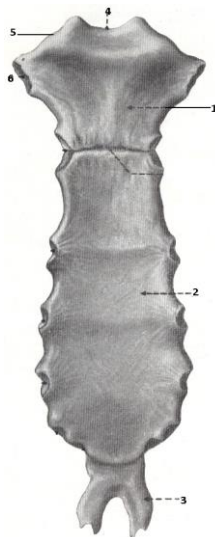


Рис.2. Строение грудины

Практические задания по теме «Анализаторы и органы чувств»

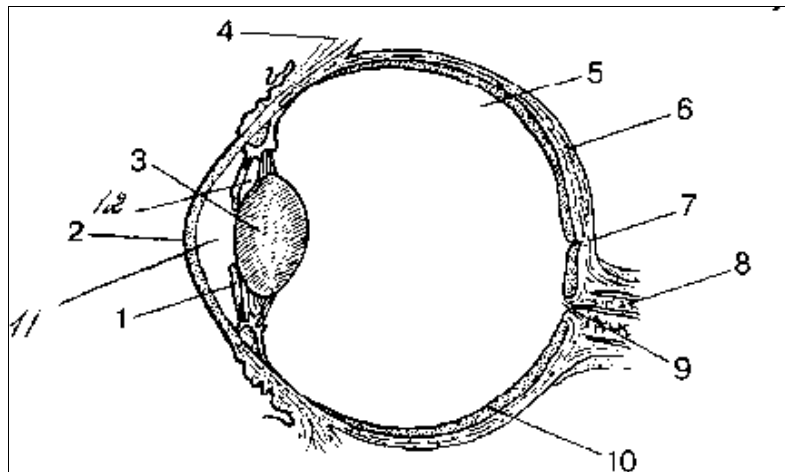
Задание 1. Программированный диктант. Тема «Строение органа зрения»:

1. Укажите, в каких частях глаза происходит преломление световых лучей.
2. Какая оболочка глаза играет главную роль в его питании?
3. К какой оболочке прилегают мышцы, изменяющие кривизну хрусталика?
4. Какая часть глаза регулирует количество света, поступающего к сетчатке?
а – белочная оболочка
б – роговица
в – радужка
г – хрусталик
д – стекловидное тело
е – сетчатка
ж – сосудистая оболочка
з - зрачок

Критерии оценки задания 1:

Оценка «отлично» ставится в том случае, если на все 4 вопроса дан правильный ответ;
Оценка «хорошо» ставится в том случае, если на 3 вопроса дан правильный ответ;
Оценка «удовлетворительно» ставится в том случае, если на 2 вопроса дан правильный ответ;
Оценка «неудовлетворительно» ставится в том случае, если менее, чем на 2 вопроса дан правильный ответ.

Задание 2. Рассмотрите рисунок, изображающий строение глаза человека. Напишите названия частей глаза, обозначенных цифрами:



Критерии оценки задания 2:

- Оценка «отлично» ставится в том случае, если все части глаза указаны на рисунке правильно;
- Оценка «хорошо» ставится в том случае, если 2 части глаза из 12 указаны неверно;
- Оценка «удовлетворительно» ставится в том случае, если 3-6 частей глаза указаны на рисунке неверно;
- Оценка «неудовлетворительно» ставится в том случае, если менее 6 частей глаза указаны правильно.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Контрольная работа по теме «Ткани человека»

Задание 1.

Рассмотрите изображения различных видов эпителиальной ткани. Сделайте обозначения к предложенным рисункам:

Классификация эпителиальной ткани

а —

б —

в —

г —

д —

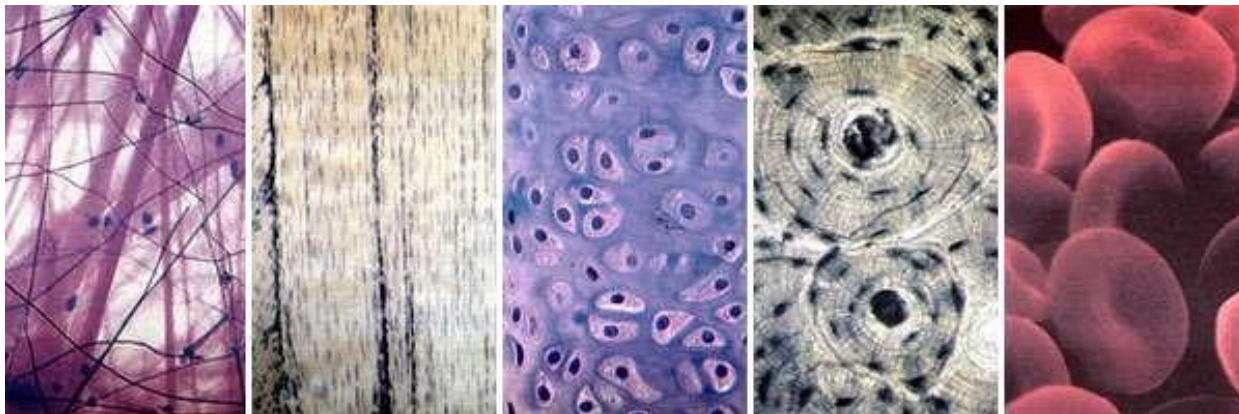
Заполните таблицу:

Вид эпителиальной ткани	Месторасположение	Функция
1. Однослойный плоский		
2. Однослойный кубический		
3. Однослойный призматический.		
4. Реснитчатый (мерцательный)		
5. Многослойный плоский ороговевающий.		
6. Многослойный плоский неороговевающий.		
7. Переходный.		

8. Железистый: эндокринный.		
9. Железистый экзокринный		

Задание 2.

Рассмотрите изображения различных видов соединительной ткани. Назовите виды соединительных тканей, изображенных на предложенных рисунках.

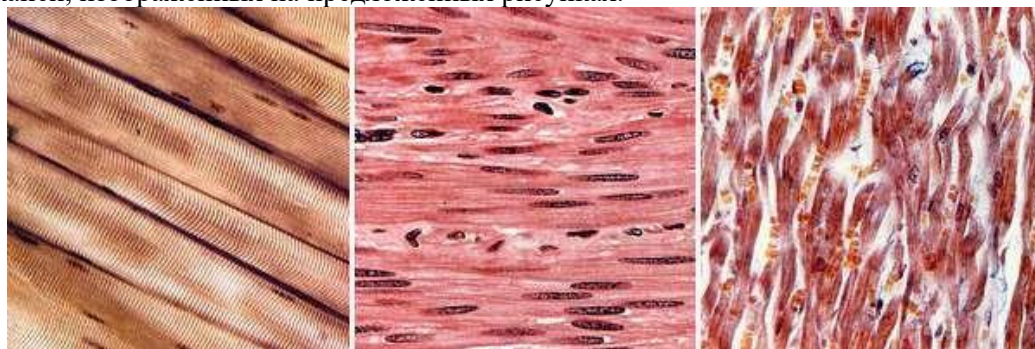


Заполните таблицу:

Виды соединительной ткани	Месторасположение	Функция
1. Рыхлая соединительная ткань.		
2. Плотная соединительная ткань.		
3. Жировая ткань.		
4. Пигментная ткань.		
5. Лимфоидная ткань.		
6. Скелетная ткань: хрящевая.		
7. Скелетная ткань: костная		

Задание 3.

Рассмотрите изображения гладкой и исчерченной мышечных тканей. Назовите виды мышечных тканей, изображенных на предложенных рисунках.

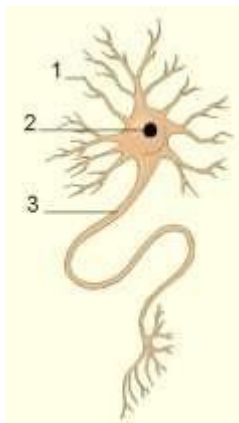


Заполните таблицу:

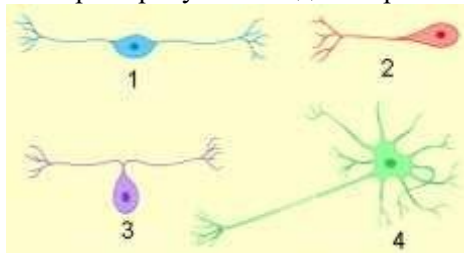
Виды мышечной ткани	Структурная единица. Месторасположения в организме	Функции
1. Гладкая мышечная ткань.		
2. Поперечно-полосатая мышечная ткань.		
3. Поперечнополосатая сердечная мышечная ткань		

Задание 4.

Рассмотрите рисунок «Строение нейрона», обозначьте части нейрона.



Рассмотрите рисунок «Виды нейронов», подпишите их виды.



Задание 5.

Вставьте в предложения пропущенные слова:

- Отростки, по которым возбуждение передается к телу нейрона, называются _____.
- Большинство нейронов имеют много отростков и называются _____.
- Тела нейронов образуют _____ вещество головного и спинного мозга.

Ответьте устно на вопросы:

1. Структурная единица ткани.
2. Виды и функции эпителия ткани.
3. Виды соединительной ткани.
4. Особенности строения соединительной ткани, отличие её от эпителиальной.
5. Клетка гладкой мышечной ткани.
6. Клетка исчерченной мышечной ткани.
7. Клетка сердечной мышечной ткани.
8. Нейроглия, ее функции.
9. Отличительные признаки трех видов мышечной ткани.
10. Месторасположение различных видов мышечной ткани.
11. Виды нейронов по количеству отростков.
12. Строение и функции нейронов.
13. Законы проведения возбуждения по нервным волокнам.
14. Виды нейронов в зависимости от выполняемой функции.
15. Классификация нейронов по количеству отростков.
16. Особенности физиологии нервной ткани.

Контрольное занятие №2. Тестирование по разделу «Опорно-двигательная система»

1. Какая плоскость делит тело человека на правую и левую половины?
 1. Фронтальная
 2. Горизонтальная
 3. Сагиттальная
 4. Вертикальная

Эталон: 3

2. Плечевая кость относится к:
1. Губчатым длинным костям
 2. Губчатым коротким костям
 3. Плоским костям
 4. Длинным трубчатым костям
 5. Коротким трубчатым костям

Эталон: 4

3. Пластическая анатомия изучает?
1. Строение тела по областям с учетом положения и взаимоотношения между собой
 2. Поврежденные болезнью органы и ткани
 3. Строение тела человека
 4. Основные жизненные процессы, метаболизм органов
 5. Внешние формы и пропорции тела человека

Эталон: 5

4. В какой плоскости находятся суставные поверхности у шейных позвонков?
1. Горизонтальной
 2. Сагиттальной
 3. Вертикальной
 4. Фронтальной
 5. Поверхностной

Эталон: 1

5. Сколько суставных отростков имеет позвонок?
1. 3
 2. 2
 3. 4
 4. 1
 5. 5

Эталон: 3

6. Сколько отростков имеет позвонок?
1. 5
 2. 7
 3. 8
 4. 6
 5. 9

Эталон: 2

7. От какой части позвонка отходят поперечные отростки?
1. От дуги позвонка
 2. От ножек позвонка
 3. От тела позвонка
 4. От верхней вырезки позвонка
 5. От нижней вырезки позвонка

Эталон: 1

8. Кто сформировал учение о четырех типах телосложения и темпераментах?
1. Гиппократ

2. Аристотель
3. Герофил
4. Эристрат
5. Леонардо да Винчи

Эталон: 1

9. Какие кости не относятся к длинным трубчатым костям?

1. Ключица
2. Плечевая
3. Локтевая
4. Лучевая

Эталон: 1

10. Что является структурно-функциональной единицей кости:

1. Остеокласт
2. Промежуточное вещество
3. Остеон
4. Остеобласт

Эталон: 3

11. Какие части позвонка участвуют в образовании позвоночного отверстия?

1. Дуга позвонка
2. Ножки дуги позвонка
3. Тело позвонка
4. Верхняя вырезка позвонка
5. Нижняя вырезка позвонка

Эталон: 1,2,3

12. Какие функции выполняет скелет:

1. Опорную
2. Защитную
3. Локомотивную
4. Образование нейроглии

Эталон: 1,2, 3

13. Какие из перечисленных образований не относятся к осевому скелету:

1. Грудная клетка;
2. Позвоночный столб;
3. Верхние конечности;
4. Нижние конечности.

Эталон: 3,4

14. Живая кость содержит:

1. 30% органических веществ
2. 50% воды
3. 22% неорганических веществ
4. 28% органических веществ

Эталон: 2,3,4

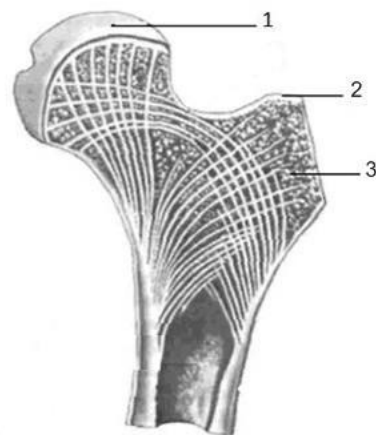
15. Какие из перечисленных костей относятся к губчатым костям:

1. Кости пястья
2. Кости предплюсны
3. Кости запястья
4. Тела позвонков

Эталон: 2,3,4

16. Укажите обозначенные на рисунке элементы строения бедренной кости под номерами 1, 2, 3:

1. Метафиз;
2. Губчатое вещество
3. Эпифиз
4. Апофиз
5. Компактное вещество



Эталон: 2,3,4

17. Какие характерные особенности первого шейного позвонка:

1. Отсутствие тела
2. Наличие тела
3. Раздвоенный остистый отросток
4. Отсутствие отверстий в поперечных позвонках

Эталон: 1

18. В каком отверстии лежит ствол спинномозгового нерва:

1. Межостистом
2. Позвоночном
3. Межпозвоночном
4. Поперечном

Эталон: 3

19. Сколько позвонков имеет позвоночный столб?

1. 35-38
2. 32-34
3. 32-40
4. 34-36

Эталон: 2

20. Сколько костей имеется на запястье?

1. 8-9
2. 10-12
3. 6-7
4. 12-14

Эталон: 3

21. Какие кости относятся к предплечью?

1. Плечевая
2. Лучевая
3. Малоберцовая
4. Локтевая

Эталон: 2,3

22. Какие части имеет кисть:

1. Предплюсна
2. Плюсна
3. Запястье
4. Пясть

Эталон: 3,4

23. Какие кости образуют свободную верхнюю конечность?

1. Плечевая
2. Ключица
3. Локтевая
4. Лучевая

Эталон: 1,3,4

24. Какие из перечисленных костей относятся к запястью?

1. Трёхгранная
2. Клиновидная
3. Кубовидная
4. Гороховидная

Эталон: 1,4

25. Какие кости участвуют в образовании коленного сустава:

1. Бедренная, большеберцовая, малоберцовая
2. Бедренная, большеберцовая, надколенник
3. Большеберцовая, бедренная
4. Большеберцовая, малоберцовая

Эталон: 2

26. Какие кости образуют тазовую кость:

1. Лобковая
2. Седалищная
3. Подвздошная
4. Все вышеперечисленные

Эталон: 4

27. Сколько всего фаланг на всех пальцах стопы вместе:

- a) 13
- b) 14
- c) 16
- d) 10

Эталон: 2

28. До какого возраста на рентгенограмме костей таза будут видны промежутки между костями:

1. До 25 лет
2. До 30 лет
3. До 40 лет
4. До 16 лет

Эталон: 4

29. Когда появляются вторичные точки окостенения на бедренной кости:

1. От 1 года до 5 лет после рождения
2. От 5 до 8 лет
3. От 8 до 10 лет
4. На 9 месяце внутриутробного развития

Эталон: 4

30. К парным костям мозгового отдела черепа человека относится:

1. теменная
2. лобная
3. затылочная
4. носовая

Эталон: 4

Контрольное занятие №3. Тестирование по разделу «Внутренние органы»

1. Через слуховую (евстахиеву) трубу глотка сообщается:

- 1) С полостью носа;
- 2) С ротовой полостью;
- 3) С барабанной полостью;
- 4) С гортанью.

Эталон: 3

2. Как происходит разделение дыхательного и пищеварительного путей при акте глотания:

- 1) Корень языка поднимается и перекрывает вход в носовую полость;
- 2) Мягкое нёбо опускается и закрывает вход в гортань;
- 3) Вход в гортань и хоаны спазмируются и не пропускают пищу;
- 4) Мягкое нёбо поднимается и отделяет носоглотку от ротоглотки, надгортанник опускается под давлением корня языка и закрывает вход в гортань.

Эталон: 4

3. В пищеводе различают следующие части:

- 1) Шейная, грудная, брюшная;
- 2) Грудная, брюшная, поясничная;
- 3) Грудная, диафрагмальная, брюшная;
- 4) Шейная, грудная, диафрагмальная.

Эталон: 1

4. Какие мышечные волокна и в каком порядке образуют мышечную оболочку желудка:

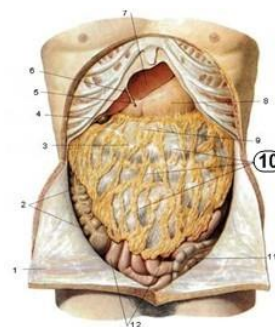
- 1) Снаружи - циркулярные, внутри - продольные, посередине – косые;
- 2) Снаружи - циркулярные, внутри – косые;
- 3) Снаружи - продольные, внутри – циркулярные;
- 4) Снаружи - продольные, средние - циркулярные, внутри – косые.

Эталон: 4

5. Под цифрой 10 обозначено:

- 1) Большой сальник;
- 2) Восходящая ободочная кишка;
- 3) Нисходящая ободочная кишка;
- 4) Слепая кишка;
- 5) Тощая кишка.

Эталон: 1



6. Стенки альвеолы оплетены:

- 1) Легочными артериолами;
- 2) Капиллярами;
- 3) Прекапиллярами;
- 4) Посткапиллярами.

Эталон: 2

7. Какие сегменты почки вы знаете?

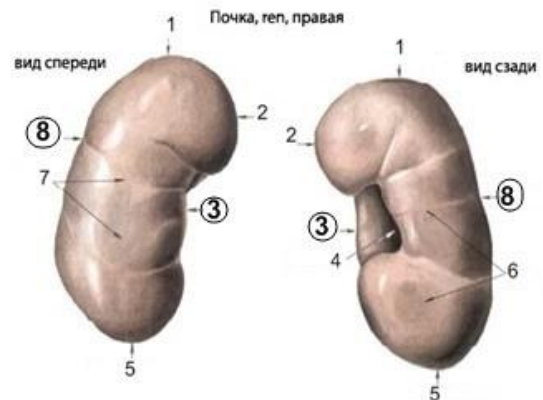
- 1) Верхний и верхний передний сегмент;
- 2) Нижний и нижний передний сегмент;
- 3) Задний сегмент;
- 4) Боковые сегменты.

Эталон: 1,2,3

8. Цифрами 3 и 8 обозначены:

- 1) Края почки;
- 2) Поверхности почки;
- 3) Концы почки;
- 4) Углы почки.

Эталон: 3



9. Нарушение функции какой эндокринной железы вызывает гигантизм?

- 1) Щитовидной;
- 2) Эпифиза;
- 3) Гипофиза;
- 4) Вилочковой;
- 5) Надпочечников.

Эталон: 3

10. Избыточная масса тела, рыхлость, пастозность связаны с:

- 1) Гипоплазией тимуса;
- 2) Гиперплазией щитовидной железы;
- 3) Гипоплазией щитовидной железы;
- 4) Увеличением селезенки;
- 5) Гиперплазией тимуса.

Эталон: 3

11. Какая эндокринная железа контролирует уровень сахара в крови?

- 1) Половые;
- 2) Щитовидная;
- 3) Поджелудочная;
- 4) Надпочечник;
- 5) Эпифиз.

Эталон: 3

12. Перечислите гормоны эпифиза:

- 1) Мелатонин;
- 2) Эстрагон;
- 3) Тестостерон;
- 4) Серотонин;
- 5) Адреналин.

Эталон: 1,4

13. Мозговое вещество надпочечников выделяет:

- 1) Кортизол;
- 2) Кортикостерол;
- 3) Андроген;
- 4) Адреналин;
- 5) Норадреналин.

Эталон: 4,5

14. Что входит в ворота лимфатического узла?

- 1) Артерии, нервы и выносящие лимфатические сосуды;
- 2) Вены, выносящие лимфатические сосуды;
- 3) Нервы и вены;
- 4) Артерии и нервы.

Эталон: 4

15. Количество лимфоузлов с возрастом:

- 1) Не изменяется;
- 2) Увеличивается;
- 3) Уменьшается;
- 4) Они увеличиваются в размерах

Эталон: 3

16. На стадии пяти мозговых пузырей головной мозг представлен:

- 1) передним мозгом
- 2) промежуточным мозгом
- 3) задним мозгом
- 4) средним мозгом
- 5) ромбовидным мозгом
- 6) продолговатым мозгом
- 7) конечным мозгом

Эталон: 1,3,6

17. Какие функции выполняет гортань?

- 1) голосообразовательная
- 2) дыхательная
- 3) защитная
- 4) секреторная

Эталон: 1,2

18. Укажите структуры, участвующие в образовании альвеолярного дерева (ацинус).

- 1) концевые бронхиолы
- 2) дыхательные бронхиолы
- 3) альвеолярные ходы
- 4) альвеолярные мешочки

Эталон: 2,4

19. Кровеносные сосуды, по которым кровь движется от сердца, — это:

- 1) вены малого круга кровообращения
- 2) вены большого круга кровообращения
- 3) артерии малого и большого кругов кровообращения
- 4) капилляры малого и большого кругов кровообращения

Эталон: 2

20. Какая кровь течет в венах большого круга кровообращения:

- 1) венозная
- 2) артериальная
- 3) насыщенная кислородом
- 4) смешанная

Эталон: 2,4

21. Сердце человека имеет камерное строение. Количество камер:

- 1) 3
- 2) 2
- 3) 4
- 4) 5

Эталон: 4

22. Клапан сердца, препятствующий движению крови из правого желудочка в правое предсердие, называется:

- 1) двустворчатый
- 2) трёхстворчатый
- 3) полулунный
- 4) кармановидный

Эталон: 2

23. Вещество, усиливающее работу сердца:

- 1) адреналин
- 2) ацетилхолин
- 3) соли калия
- 4) вода

Эталон: 1

24. Движение крови из предсердий в желудочки регулируют:

- 1) полулунные клапаны
- 2) створчатые клапаны
- 3) кармановидные клапаны
- 4) все виды клапанов

Эталон: 1

25. Причина непрерывного движения крови по сосудам:

- 1) высокое давление в артериях и низкое в венах
- 2) одинаковое давление в артериях и венах
- 3) увеличение давления при движении крови по сосудам от артерий к венам
- 4) высокое кровяное давление в капиллярах по сравнению с артериями

Эталон: 1

Контрольное занятие №4. Решение ситуационных задач

Задача 1. У двух спортсменов после тренировки была взята кровь и определена в ней концентрация молочной кислоты. Уровень её у первого спортсмена был в 2 раза выше по сравнению с результатами обследования второго. О чём можно судить и что можно посоветовать первому спортсмену?

Задача 2. У спортсмена при беге на большую дистанцию происходит переключение углеводного обмена на липидный обмен. Во сколько раз увеличивается выход АТФ при окислении одного моля трипальмитата по сравнению с одним молем глюкозы?

Задача 3. У спортсмена перед стартом в крови повысилось содержание глюкозы до 6,5 ммоль/л и уровень свободных жирных кислот до 1,2 ммоль/л (норма 0,4-0,9 ммоль/л). В чем причина изменений? Ответ аргументируйте.

Задача 4. При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот утолщенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?
2. В образовании, какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

Задача 5. Антропометрические исследования популяции показали, что в старости рост человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?
2. Какие еще изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению человеческого роста?

Задача 6. Известно, что позвоночный столб способен выполнять разнообразные движения. Дайте ответ на следующие вопросы:

1. Какая связка ограничивает разгибание позвоночного столба?
2. Как при этом движении изменяется форма межпозвонковых дисков?

Задача 7. Объем движений в различных отделах позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела позвоночного столба и амплитуду возможных движений в данном отделе.
2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

Задача 8. Для определения топографии прямой кишки, мочевого пузыря, матки и других органов малого таза необходимо четкое знание границы между большим и малым тазом (пограничная линия).

1. Через какие анатомические образования проходит эта линия?
2. Как называется и чем ограничен выход из малого таза?

Задача 9. Пациенту, в связи с нарушением осанки рекомендован ряд упражнений.

1. Какие мышцы необходимо задействовать в данном комплексе лечебной физкультуры?
2. Какая из перечисленных мышц залегает наиболее глубоко?

Задача 10. На занятиях по лечебной физкультуре инструктор рекомендовал укреплять прямые мышцы живота. Подбор соответствующих физических упражнений требует знания функций этой мышцы.

1. Укажите функцию прямых мышц живота.
2. Укажите точки начала и прикрепления мышц.

Задача 11. Мальчик получил травму головы и потерял способность выдвигать нижнюю челюсть вперед.

1. При поражении каких мышц ограничено такое движение в височно-нижнечелюстном суставе?
2. Куда прикрепляются эти мышцы?

Задача 12. После спортивной травмы пациент не может согнуть кисть, но движения пальцев не нарушены.

1. Какие мышцы в данном случае травмированы?
2. Какой сустав ограничен в движениях при данной травме?

Тематика научно-исследовательской работы (рефераты, сообщения, презентации) по дисциплине

1. Адаптация костной системы при занятиях спортом, значение в профилактике заболеваемости и травматизма.

2. Особенности сенсорного восприятия в различных возрастных периодах. Значение в спорте.

3. Адаптация сердца спортсмена к физическим нагрузкам

4. Изменения, происходящие в органах дыхания при занятиях спортом.

5. Значение гормонов гипофиза в физическом развитии человека. Значение в спорте».

6. Значение гормонов надпочечников в адаптации к физическим нагрузкам.

7. Изменения в клетках и в составе крови при занятиях спортом.

8. Значение мозжечка в регуляции координации и согласованности движений при выполнении физических упражнений

9. Написание эссе «Значение анатомических знаний в системе физкультурного образования».

10. Координация движений, значение в избранном виде спорта.

11. Печеночно-болевой синдром, профилактика у спортсменов.

12. Очаги хронической инфекции. Значение их санации в спорте.

Промежуточная аттестация (экзамен)

Вопросы для собеседования

1. Анатомия как наука, и как предмет преподавания. Связь с другими науками. Методы исследования в анатомии человека.

2. Общая характеристика клетки. Строение клетки.

3. Общая характеристика тканей. Эпителиальная ткань. Кровь и лимфа.

4. Характеристика мышечной и соединительной ткани.

5. Характеристика нервной ткани. Строение нейрона. Классификация нейронов.

6. Что такое орган, системы органов и аппараты. Организм как единое целое.

7. Общая характеристика скелета. Части скелета. Функции скелета.

8. Общая анатомия костей. Кость как орган. Химический состав, физические свойства. Классификация костей по строению, развитию и функции.

9. Строение костей. Развитие и рост костей. Изменение костей в связи с возрастом и занятием спортом.

10. Общая анатомия соединения костей. Изменения соединений в связи с возрастом и действием физических нагрузок.

11. Позвоночный столб и грудная клетка как костная основа скелета туловища. Изменение позвоночного столба и грудной клетки с возрастом.

12. Общая характеристика черепа и образующих его костей.

13. Кости скелета верхней конечности и их соединения. Развитие и возрастные особенности скелета верхней конечности.

14. Кости скелета нижней конечности и их соединения.

15. Соединения костей свободной нижней и верхней конечности.

16. Функциональная характеристика стопы. Развитие и возрастные особенности скелета нижней конечности.

17. Общая характеристика скелетных мышц. Основные части мышц, вспомогательные аппараты мышц. Кровоснабжение мышц, иннервация мышц.

18. Классификация мышц по форме, по функциям, по отношению к суставам. Взаимосвязь между формой, строением и функциями мышц.

19. Двигательная функция мышц.

20. Изменение мышц с возрастом и под влиянием физических нагрузок.

21. Характеристика мышц спины, шеи.

22. Мышцы груди и живота.

23. Топографическая и функциональная характеристика мышц головы.

24. Топографическая и функциональная характеристика мышц верхней конечности.

25. Топографическая и функциональная характеристика мышц нижней конечности.

26. Осанка тела человека. Формирование правильной осанки.

27. Пищеварительные железы. Строение и функции.

28. Анатомия и функциональное значение ротовой полости, глотки, пищевода. Их возрастные особенности.

29. Анатомия и функциональное значение желудка.

30. Строение и функциональное значение дыхательных путей.

31. Анатомия и функциональное значение легких.

32. Возрастные особенности строения органов дыхания. Влияние занятий физической культурой и спортом на анатомию органов дыхания.

33. Общая анатомия и функции мочевой системы.

34. Характеристика кровеносной системы. Круги кровообращения. Сосуды ССС.

35. Топография, внешнее и внутреннее строение сердца.

36. Артерии шеи и головы.

37. Артерии верхних конечностей.
38. Вены человека. Система верхней и нижней полых вен.
39. Общая характеристика нервной системы.
40. Внешнее и внутреннее строение спинного мозга.
41. Внешнее и внутреннее строение стволовой части головного мозга.
42. Внешнее и внутреннее строение конечного мозга.
43. Анатомия слуховой сенсорной системы. Возрастные изменения, роль в спорте
44. Анатомия вестибулярной сенсорной системы. Возрастные изменения, роль в спорте.
45. Зрительная сенсорная система, ее части и их функциональное значение.
46. Строение и функции кожи. Изменения тактильной, болевой и температурной сенсорных систем в связи с возрастом и занятиями спортом.
47. Двигательная сенсорная система. Влияние физической культуры и спорта на анатомию двигательной сенсорной системы.
48. Кровь как составная часть внутренней среды организма. Состав крови. Характеристика форменных элементов.
49. Строение и функциональное значение тонкой и толстой кишки.
50. Строение артерий. Характеристика артерий туловища.
51. Артерии нижних конечностей.
52. Характеристика спинномозговых нервов.
53. Характеристика черепных нервов.
54. Вегетативная нервная система.

Практические задания для экзамена

Практическое задание №1. Зарисовать схему строения синапса (обозначить структуры синапса).

Практическое задание №2. Работа мышц. Статическая и динамическая работа. Какой вид менее утомителен?

Практическое задание №3. Какие реакции организма, из перечисленных ниже, наблюдаются при возбуждении симпатического отдела нервной системы:

- a. Сужение зрачка;
- b. Учащение пульса;
- c. Понижение артериального давления крови;
- d. Расширение зрачка;
- e. Ослабление моторной деятельности тонкого кишечника.

Практическое задание №4. Перечислить реакции, наблюдаемые в организме при возбуждении парасимпатического отдела вегетативной нервной системы из числа указанных ниже:

- a. Расширение зрачка;
- b. Усиление моторики тонкого кишечника;
- c. Учащение пульса;
- d. Понижение артериального давления крови;
- e. Расслабление круговой мышцы мочевого пузыря;
- f. Повышение содержания глюкозы в крови.

Практическое задание №5. Зарисуйте поперечный срез спинного мозга, обозначьте структурные части.

Практическое задание №6. Составьте схему рефлекторного кольца, обозначьте цифрами звенья рефлекторного кольца.

Практическое задание №7. Составьте схему рефлекторной дуги, обозначьте цифрами звенья рефлекторной дуги.

Практическое задание №8. Назовите отделы скелета человека, пользуясь таблицей.

Практическое задание №9. Составьте схему состава крови.

Практическое задание №10. Пользуясь таблицей, расскажите схему большого и малого кругов кровообращения.

Практическое задание №11. Пользуясь таблицей, расскажите строение сердца.

Практическое задание №12. Пользуясь таблицей, расскажите строение пищеварительной системы.

Практическое задание №13. Пользуясь таблицей, расскажите строение женской половой системы

Практическое задание №14. Пользуясь таблицей, расскажите строение мужской половой системы

Практическое задание №15. Пользуясь таблицей, расскажите строение слухового анализатора

Практическое задание №16. Пользуясь таблицей, расскажите строение зрительного анализатора

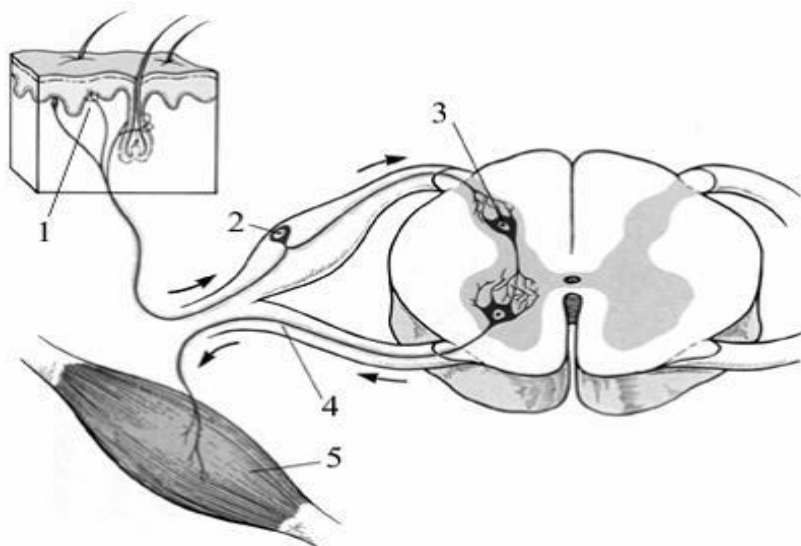
Практическое задание №17. Пользуясь таблицей, расскажите строение дыхательной системы.

Практическое задание №18. К какому типу ВНД относятся учащиеся, и какую сферу деятельности следует выбрать для себя после окончания школы, если:

Первый – практичен в конкретных делах, хорошо запоминает пейзажи, выразительно говорит, участвовать в художественной деятельности, непосредствен в оценке окружающих, игры, танцы, ярко и красиво одевается, следит за модой.

Второй – тщательно продумывает свои поступки, склонен к сомнениям, к анализу и обобщению, начатое дело доводит до конца, легче запоминает смысл события, чем подробности, выражена самокритичность, склонность к абстрактным наукам.

Практическое задание №19. На рисунке изображена схема...



Практическое задание №20. Составить описание выданной кости

Практическое задание №21. В чем заключается значение обратного афферентного пути для осуществления рефлекса?

Практическое задание №22. Будет ли осуществиться рефлекс при разрушении одного из звеньев рефлекторного кольца? (объяснить)

Практическое задание №23. Составьте схему осевого скелета человека.

Практическое задание №24. Учащиеся третьего класса сосредоточенно выполняют контрольную работу. За окном раздались громкие сигналы пожарной автомашины. Многие ребята перестали писать, повернули головы к окну, а некоторые вскочили с мест. Каков физиологический механизм этой реакции?

Практическое задание №25. Составьте схему периферического скелета человека.

Практическое задание №26. Запишите четырьмя пунктами, в чем выражается работа сгибателей и разгибателей (как они работают в обычных и особых случаях)?

Практическое задание №27. Запишите схему строения скелетной мышцы: Мышца = ... + ... + ... + ... +

...

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 6 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Контрольные занятия	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Промежуточная аттестация: 6 семестр		
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Практикоориентированные ситуационные задачи	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

- а) тонизирующее действие;
- б) стимулирует функции нервной системы;
- в) улучшает сон;
- г) повышает потоотделение и обмен веществ;
- д) расслабляет организм.

Эталон: а

2. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

- а) фильтрация;
- б) токи высокой частоты;
- в) хлорирование;
- г) серебрение воды;
- д) озонирование;
- е) отстаивание.

Эталон: в

3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

- а) это приводит к физическому утомлению;
- б) это приводит к гиподинамии;
- в) это приводит к увеличению массы тела человека.

Эталон: в

4. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:

- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

Эталон: б

5. Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани;
- б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна;
- г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.

Эталон: а

6. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура;
- б) закаливание;
- в) личная гигиена.

Эталон: б

7. Регулярное закаливание способствует:

- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- б) укреплению силы воли;
- в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;
- е) отвыканию от вредных привычек;
- ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.

Эталон: а,б,в,г,д,ж

8. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

- а) утром;
- б) до полудня;
- в) после полудня;
- г) вечером.

Эталон: а

9. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) атмосферное давление;
- г) вода.

Эталон: в,г

10. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- а) рациональное питание;
- б) психопрофилактика;
- в) сауна;
- г) физические средства;
- д) мышечная релаксация;

е) полноценная разминка.

Эталон: а,б,е

11. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:

- а) 2 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

Эталон: в

12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:

- а) медицинскую справку;
- б) резиновую шапочку;
- в) ласты;
- г) дыхательную трубку;
- д) купальный костюм;
- е) шлёпанцы;
- ж) спасательный жилет.

Эталон: а,б,д

13. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?

- а) да;
- б) нет.

Эталон:б

14. Гигиена – это наука:

- а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;
- б) о профилактике болезней;
- в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.

Эталон: в

15. Здоровье человека – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;
- в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.

Эталон: а

16. Основоположник гигиены как науки:

- а) А.П. Доброславин;
- б) Н.А. Семашко;
- в) А.Н. Сысин.

Эталон: а

17. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:

- а) 18-20 %;
- б) 47-50 %;
- в) 8-10%.

Эталон: б

18. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:

- а) холера;
- б) туберкулёз;
- в) ботулизм.

Эталон: а

19. Различают влажность:

- а) относительную;
- б) точную;
- в) минимальную.

Эталон: а

20. Методы обеззараживания воды:

- а) умягчение;
- б) обезжелезивание;
- в) хлорирование.

Эталон: в

21. Значение углеводов в питании:

- а) источник энергии;
- б) источник провитамина С;
- в) источник фосфатидов и полинасыщенных жирных кислот.

Эталон: а

22. Полное истощение запасов витаминов в организме:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз.

Эталон: а

23. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:

- а) основной группе;
- б) подготовительной группе;
- в) специальной группе.

Эталон: а

24. Закаливание – это...

- а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;
- б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;
- в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.

Эталон: а

25. Личная гигиена – это...

- а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
- б) наука о профилактике болезней;
- в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

Эталон: а

26. Принципы закаливания:

- а) систематичность;
- б) массовость;
- в) тренированность

Эталон: а,в

27. Для ухода за зубами используют:

- а) зубные нити;
- б) зубные пасты;
- в) дезодоранты;
- г) отбеливатели.

Эталон: а,б

Тестовые задания

Раздел 2. Гигиенические требования к условиям окружающей среды при занятиях физическими упражнениями и спортом

1. Какие виды спортивных сооружений выделяют?

- А) основные
- Б) вспомогательные
- В) сооружения для зрителей
- Г) главные
- Д) второстепенные
- Е) добавочные

Эталон: А,Б

2. Верно ли, что спортивные сооружения должны отвечать определенным гигиеническим требованиям, обеспечивающим оптимальные условия лицам, занимающимся физической культурой и спортом. Эти требования регламентируются соответствующими строительными и санитарными нормами и правилами Министерства здравоохранения РФ, отраслевыми нормативно-методическими документами Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму.

- А) Да
- Б) Нет
- В) Прочее

Эталон: А

3. К гигиеническим требованиям ко всем спортивным сооружениям относятся

- А) место расположения спортивных сооружений в черте населенного пункта
- Б) ориентацию спортивных сооружений
- В) транспортную доступность
- Г) планировку
- Д) микроклимат спортивных сооружений
- Е) пункты питания
- Ж) зоны отдыха

Эталон: А,Б,В,Г,Д

4. Стены спортивных залов окрашиваются красками и лаками на высоту не менее

- А) 1,8 м
- Б) 0,5 м
- В) 3 м
- Г) 2,5 м

Эталон: А

5. В соответствии с гигиеническими нормами и правилами ширина зеленых насаждений по периметру земельного участка должна быть не менее

- А) 3 м
- Б) 5 м
- В) 10 м
- Г) 15 м

Эталон: В

6. Спортивное ядро стадиона ориентируются по продольным осям в направлении

- А) север-юг
- Б) запад-восток
- В) северо-запад - юго-восток

Эталон: А

7. Для строительства спортивного сооружения выбирают участок с почвой, обладающей:

- А) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- Б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- В) низкой воздухо- и водопроницаемостью.

Эталон: А

8. Укажите правило закаливания водой:

- А) адекватность воздействующего фактора;
- Б) ударная доза, затем снижение температуры воды на 1 градус ежедневно;
- В) постепенное увеличение воздействующего фактора.

Эталон: В

9. Основой химической терморегуляции является:

- А) изменение скорости окислительных процессов;
- Б) изменение отдачи тепла организмом;
- В) изменение температуры тела.

Эталон: А

10. Воздушные процедуры начинают принимать в помещении при температуре:

- А) 10-13 0 С;
- Б) 18-200 С;
- В) 24-250

Эталон: Б

11. Эффективным средством гигиены физического воспитания и спорта является:

- А) оптимизация физических нагрузок;
- Б) оптимизация сна;
- В) рационализация учебной нагрузки.

Эталон: А

12. Кратность смены воздуха в спортивных сооружениях в течении 1 часа?

- А) 1 раз
- Б) 4 раза
- В) 3 раза

Эталон: В

13. Гигиенические нормы температурного режима в спортивных сооружениях?

- А) +18° +20°
- Б) +20° +22°
- В) +15° +17°

Эталон: Б

14. Гигиенические нормы светового коэффициента:

- А) не менее 27°
- Б) не менее $\frac{1}{4}$ - 1/6°
- В) не менее 25°

Эталон: А

15. Какие гигиенические принципы учитываются при закаливании воздухом?

- А) постепенность
- Б) сезонность
- В) возрастные особенности

Эталон: А,В

16. Какие факторы влияют на температурный режим открытых спортивных сооружений?

- А) размеры спортивных сооружений
- Б) количество занимающихся
- В) сезон года

Эталон: А,Б

17. Световой коэффициент – это:

- А) отношение площади потолка к площади пола;
- Б) отношение площади остекления к площади пола;

В) отношение высоты потолка к площади пола.

Эталон: Б

18. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

А) уровень естественного освещения – 300 лк, световой коэффициент – 1/6, коэффициент естественного освещения – 1%;

Б) уровень естественного освещения – 300 лк, световой коэффициент – 1/3, коэффициент естественного освещения – 0,3%;

В) уровень естественного освещения – 50 лк, световой коэффициент – 1/8, коэффициент естественного освещения – 25%.

Эталон: А

19. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

А) 1/12;

Б) 1/6;

В) 1/16;

Г) 1/4.

Эталон: В

20. Разминка перед интенсивными (силовыми, скоростными) нагрузками оказывает следующее воздействие на организм:

А) уменьшает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;

Б) увеличивает кровоток в коже, способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания;

В) увеличивает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;

Г) способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания.

Эталон: В

21. Показателем к началу физкультурных минут на уроке является:

А. 20-я минута 45-минутного урока

Б. 30-я минута 45-минутного урока

В. Появление первоначальных признаков утомления у учащихся

Г. Явно выраженные признаки утомления у большинства учащихся

Д. Ничто из перечисленного.

Эталон: А

22. При проведении в группе продленного дня ежедневного спортивного часа в первую очередь следует учитывать:

А. Физическую подготовленность учащихся

Б. Состояние их здоровья

В. Учебную нагрузку в течение дня

Г. Учебную нагрузку в течение недели

Д. Учебное расписание

Эталон: А, Г

23. Для измерения величины суточных энергозатрат используются методики:

А. Анкетирование и хронометраж

Б. Анкетирование, хронометраж и расчет энергетических затрат при различных видах деятельности

В. Хронометраж и шагометрия

Г. Ни одна из перечисленных

Эталон: Б

24. В общеобразовательной школе специализированные классы по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебным тренировочным процессом могут быть открыты, начиная:

А. С 1-ого класса

Б. Со 2-ого класса

В. С 3-го класса

Г. С 4-ого класса
Д. С 5-ого класса.

Эталон: Д

25. Решение об открытии специализированных классов по видам спорта в школах принимается по ходатайству спортивной школы при его согласовании с:

- А. Районными (городскими) управлениями народного образования
- Б. Врачебно-физкультурным диспансером (кабинетом врачебного контроля)
- В. Центром госсанэпиднадзора
- Г. Комитетом по физкультуре и спорту
- Д. Верно А, Б, В и Г

Эталон: Д

26. Основное отличие открытых спортивных сооружений от крытых:

- А) размеры
- Б) микроклиматические условия
- В) ориентация по сторонам горизонта

Эталон:Б

27. Гигиенические требования к освещению в спортивных залах, это:

- А) равномерность
- Б) мощность
- В) высота подвеса приборов

Эталон: А,Б,В

28. Принцип комплексности это:

- А) одновременное использование различных средств ФК
- Б) использование различных методов
- В) одновременное использование средств и методов

Эталон: А

29. Спортивные сооружения подразделяются на:

- А) районные и региональные
- Б) крытые и открытые
- В) городские и сельские

Эталон: Б

30. К физкультурно-оздоровительным сооружениям относятся:

- А) спортивный зал
- Б) бассейн
- В) пляж

Эталон: Б

31. Гигиенические нормы движения воздуха в спортивных сооружениях:

- А. 0,6-0,8 м/сек
- Б .0,2-0,5 м/сек
- В. 0,4-0,5 м/сек

Эталон: Б

32. Гигиенические нормы температурного режима в спортивных залах:

- А) от +15 °С до +17 °С
- Б) от +17°С до +20°С
- В) от +20°С до +22 °С

Эталон: Б

33. На каком расстоянии от учебного учреждения расположена спортивная зона?

- А) не менее 50 м

- Б) не менее 25 м
- В) не менее 40 м

Эталон: Б

34. Длина беговых дорожек в крытом легкоатлетическом манеже:
- А) 420 м
 - Б) 400 м
 - В) 200 м

Эталон: В

Раздел 4. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом

1. Задачи гигиены детей и подростков:

- 1. изучение закономерностей роста и развития детей;
- 2. разработка гигиенических основ различных видов деятельности детей;
- 3. изучение влияния факторов окружающей среды на детский организм;
- 4. изучение рационов питания детей;
- 5. изучение влияния условий труда на продолжительность жизни.

Эталон: 1,3

2. Группы здоровья детей:

- 1. I группа – здоровые;
- 2. V группа – дети-инвалиды;
- 3. III группа – больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации;
- 4. IV группа – больные хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации, дети-инвалиды;
- 5. II группа – больные с морфофункциональными отклонениями без хронических заболеваний.

Эталон: 1,3,4,5

3. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков основывается на изучении:

- 1. физического развития;
- 2. нервно-психического развития;
- 3. демографических показателей;
- 4. резистентности организма;
- 5. травматизма.

Эталон: 1,3,4

4. Критерии оценки уровня здоровья детей:

- 1. наличие или отсутствие хронических заболеваний;
- 2. степень резистентности организма;
- 3. функциональное состояние систем;
- 4. уровень физического и нервно-психического развития;
- 5. наличие травм.

Эталон: 1,2,3,4

5. Основные закономерности роста и развития ребенка:

- 1. неравномерность темпа роста и развития;
- 2. неодновременность роста и развития отдельных органов и систем;
- 3. обусловленность роста и развития полом;

4. генетическая обусловленность роста и развития;
5. рост и развитие разных систем идет пропорционально друг другу.

Эталон: 1,2,3,4

6. Какие показатели положены в основу комплексной оценки физического развития детей и подростков:
 1. морфологические;
 2. функциональные;
 3. уровень биологического развития;
 4. хронологический возраст;
 5. двигательная активность ребёнка.

Эталон: 1,2,3

7. Для характеристики физического развития используют:
 1. соматометрические признаки;
 2. физиометрические признаки;
 3. соматоскопические признаки;
 4. корректурные пробы;
 5. органолептические признаки.

Эталон: 1,2,3

8. К соматометрическим признакам физического развития относятся:
 1. рост;
 2. масса тела;
 3. жизненная емкость легких;
 4. степень жировоголожения;
 5. половое развитие.

Эталон: 1,2

9. К стоматоскопическим признакам физического развития относятся:
 1. окружность грудной клетки;
 2. форма грудной клетки;
 3. форма стопы;
 4. степень полового развития;
 5. пульс.

Эталон: 2,3,4

10. К физиометрическим признакам физического развития относятся:
 1. рост;
 2. масса тела;
 3. мышечная сила;
 4. артериальное давление;
 5. состояние кожных покровов.

Эталон: 3,4

11. Для измерения мышечной силы рук используется:
 1. ручной динамометр;
 2. становой динамометр;
 3. толстотный циркуль;
 4. антропометр;
 5. спирометр.

12. Индивидуальная оценка физического развития проводится:

1. по центильным таблицам;
2. по относительным показателям;
3. по сигмальным отклонениям;
4. по шкалам регрессии;
5. по экстенсивным показателям.

Эталон: 1,3,4

13. При определении биологического возраста у школьников учитывают:

1. количество постоянных зубов;
2. длину тела;
3. развитие вторичных половых признаков;
4. вес тела;
5. пропорции тела.

Эталон: 1,2,3

14. Благоприятные санитарно-гигиенические факторы, влияющие на формирование здоровья детей:

1. рациональный суточный режим;
2. сбалансированное рациональное питание;
3. оптимальный двигательный режим;
4. гиподинамия;
5. закаливание.

Эталон: 1,2,3,5

15. Неблагоприятные санитарно-гигиенические факторы, влияющие на формирование здоровья детей:

1. вредные привычки;
2. несбалансированное питание;
3. нарушение режима дня;
4. гиподинамия;
5. закаливание.

Эталон: 1,2,3,4

16. Выберите основные неблагоприятные факторы, оказывающие влияние на организм учащихся:

1. высокий уровень психо-эмоциональной нагрузки;
2. занятия спортом;
3. несвоевременное обращение за медицинской помощью;
4. нарушение режима дня;
5. вредные привычки.

Эталон: 1,3,4,5

17. При построении режима дня детей необходимо учитывать:

1. различные виды деятельности;
2. рациональное их чередование;
3. регулярность;
4. возраст детей;
5. пол ребёнка.

Эталон: 1,2,3,4

18. Рациональный режим дня предусматривает:

1. правильную организацию урока;
2. нормирование количества уроков в день и неделю;
3. развитие переутомления;
4. режим питания;
5. число и продолжительность каникул.

Эталон: 1,2,4,5

19. Принципы физического воспитания:

1. постепенность;
2. систематичность;
3. комплексность;
4. тренированность;
5. снижение нагрузки.

Эталон: 1,2,3

20. Гигиенические нормы двигательной активности старшеклассников составляют:

1. 10 тыс. шагов;
2. 12 тыс. шагов;
3. 15 тыс. шагов;
4. 21 тыс. шагов;
5. 25 тыс. шагов.

Эталон: 4,5

21. Оздоровительная физкультура учитывает:

1. адекватность нагрузки;
2. регулярность проведения;
3. контроль за проведением;
4. вес ребенка;
5. питание.

Эталон: 1,2,3

22. Формы физического воспитания:

1. уроки физической культуры;
2. занятия ритмикой;
3. утренняя гимнастика;
4. физкультминутки;
5. физические упражнения.

Эталон: 1,2,3,4

23. Целесообразно проведение занятий физической культурой при:

1. $t=10^{\circ}\text{C}$ С скоростью движения воздуха 4 м/сек.;
2. $t=15^{\circ}\text{C}$ скоростью движения воздуха 2 м/сек.;
3. $t=18^{\circ}\text{C}$ скоростью движения воздуха 3 м/сек.;
4. $t=19^{\circ}\text{C}$ скоростью движения воздуха 1 м/сек.;
5. $t=13^{\circ}\text{C}$ скоростью движения воздуха 5 м/сек.

Эталон: 2,3,4

24. Труд или физкультуру в расписании младших классов целесообразно поставить:

1. на первом уроке;
2. на втором уроке;
3. на третьем уроке;
4. на четвертом уроке;
5. не должны проводиться у младших школьников.

Эталон: 3

25. Задачи социально-гигиенического мониторинга:

1. обоснование, разработка и организация выполнения целевых, научно-технических и местных программ по вопросам обеспечения санитарно-эпидемического благополучия и охраны здоровья населения, профилактики заболеваний и оздоровления среды обитания человека;
2. программное и инженерно-техническое обеспечение функционирования мониторинга на основе современных научных решений и внедрения современных информационных технологий;
3. обеспечение координации межведомственной деятельности по ведению мониторинга в целях обеспечения санитарно-эпидемического благополучия населения, выработки предложений для принятия решений исполнительными и распорядительными органами по предупреждению, устранению или уменьшению воздействия неблагоприятных факторов среды обитания на здоровье населения;
4. прогнозирование состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи;
5. проведение профессиональных консультаций.

Эталон: 2,3,4

26. Основные компоненты здорового образа жизни:

1. регулярное, сбалансированное, рациональное питание;
2. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных и физиологических особенностей;
3. отказ от саморазрушающего поведения;
4. соблюдение правил личной и общественной гигиены;
5. проведение профилактических медицинских осмотров.

Эталон: 1,2,4

Ситуационные задачи

Раздел 2. Гигиенические требования к условиям окружающей среды при занятиях физическими упражнениями и спортом

Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой

1. Перечислите негативные последствия тренировки в жарком и сухом воздухе;
2. Перечислите мероприятия по сохранению чистоты воздуха.
3. В населенном пункте отмечена температура воздуха +29°C, относительная влажность – 80%, скорость движения воздуха – 0,1 м/с, атмосферное давление – 730 мм рт.ст. Дать гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению неблагоприятного воздействия их на человека.
4. В городе наблюдалась температура воздуха – 20°C, относительная влажность – 75%, скорость движения воздуха – 15 м/с. Дать гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению неблагоприятного воздействия их на человека.
5. Перечислите негативные последствия тренировки в жарком и сухом воздухе;
6. Перечислите мероприятия по сохранению чистоты воздуха.
7. В населенном пункте отмечена температура воздуха +29°C, относительная влажность – 80%, скорость движения воздуха – 0,1 м/с, атмосферное давление – 730 мм рт.ст. Дать гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению

неблагоприятного воздействия их на человека.

8. В городе наблюдалась температура воздуха – 20 оС, относительная влажность – 75%, скорость движения воздуха – 15 м/с. Дать гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению неблагоприятного воздействия их на человека.

Раздел 3. Гигиена физического воспитания детей и подростков

Понятие о группах здоровья, их характеристика

Задание: определить группы здоровья детей разного возраста по характеристике их заболеваний

Задача 1. У ребенка 8 лет физическое и нервно-психическое развитие соответствует возрасту. За последний год перенес одно острое респираторное заболевание. При проведении функциональных проб кардио-респираторной системы функциональное состояние определено как удовлетворительное. Хроническая патология отсутствует.

Задача 2. Подросток 11 лет страдает ожирением, за последний год перенес гнойную ангину и 3 острых респираторных заболевания. При проведении ортопробы отмечаются признаки истощения функциональных резервов. Имеет место аномалия развития правой почки, хронический пиелонефрит, который обострялся в течение года дважды.

Задача 3. Ребенок 10 лет имеет нарушение осанки (правосторонний грудной сколиоз I степени), уплощение обеих стоп. За последний год перенес два острых респираторных заболевания, после последнего длительно держалась субфебрильная температура, отмечался плохой аппетит и тревожный сон. Хроническая патология отсутствует.

Задача 4. Ребенок 5 лет имеет астенический тип телосложения, страдает нейросенсорной тугоухостью III—IV степени, отмечается задержка в развитии речи, за последний год перенес двустороннее воспаление легких с последующим затяжным восстановительным периодом.

Практические задания

Практическое задание по теме «Составление правил сохранения и укрепления здоровья»

Метод определения коэффициента здоровья основан на тесной взаимосвязи между адаптационными возможностями сердечнососудистой системы организма и заболеваемостью индивидуума. Выделяют четыре степени состояния адаптации:

1 степень — состояние здоровья с достаточными функциональными (адаптационными) возможностями организма;

2 степень — состояние, при котором оптимальные адаптационные возможности обеспечиваются более высоким, чем в норме, расходом энергии, напряжением регуляторных систем, что приводит к повышенному расходу функциональных резервов организма и развитию утомления;

3 степень — состояние, которое характеризуется снижением функциональных возможностей организма. Оно может проявляться: с преобладанием неспецифических изменений при сохранении гомеостаза основных жизненно важных систем организма, (и в первую очередь, сердечнососудистой системы) или с преобладанием специфических изменений со стороны определенных органов и систем, гомеостаз которых нарушен. Благодаря механизмам компенсации проявление заболевания может быть выражено или находится в начальной фазе и носить компенсаторный характер;

4 степень — состояние срыва адаптации с резким снижением функциональных возможностей организма в связи с нарушением механизмов компенсации. В данном состоянии, как правило, наблюдаются различные заболевания в стадии субкомпенсации или декомпенсации (Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, 1993).

В качестве критерия адаптационных возможностей определяют коэффициент здоровья (КЗ), который вычисляют по модифицированной формуле Р.М. Баевского.

Формула расчета КЗ для взрослых:

$$КЗ = [(0,011 \times ЧСС) + (0,014 \times САД) + (0,008 \times ДАД) + (0,014 \times В) + (0,009 \times М) + (0,004 \times П) - (0,009 \times Р)] - 0,273$$

Формула расчета КЗ для детей и подростков (от 5 до 16 лет):

$$КЗ = [(0,01 \times ЧСС) + (0,01 \times САД) + (0,008 \times ДАД) + (0,014 \times В) + (0,009 \times М) + (0,009 \times Р)] - 0,273$$

где: ЧСС — частота сердечных сокращений уд/мин.; САД — систолическое артериальное давление, мм.рт.ст.; ДАД — диастолическое артериальное давление, мм.рт.ст.; В — возраст в годах; М — масса тела в кг; П — пол (мужской — 1, женский — 2); Р — рост в см.

Для расчета КЗ проводят следующие измерения: массу тела, рост, артериальное давление, частоту сердечных сокращений (в покое). Данные заносят в таблицу 2 и рассчитывают коэффициент здоровья.

Морфо-функциональные показатели студента

Масса (кг)	Рост (см)	ЧСС (уд/мин)	САД (ммрт.ст.)	ДАД (мм рт.ст.)	Возраст (лет)	Пол

На основе рассчитанного КЗ по таблице 1 проводят оценку степени адаптации системы кровообращения.

Таблица 1 – Оценка функционального состояния системы кровообращения

Коэффициент здоровья	Степень адаптации системы кровообращения
2,6 и менее	Отличная
2,61-2,85	Хорошая
2,86-3,10	Удовлетворительная
3,11 и более	Неудовлетворительная

Практическое задание по теме

«Составление режима суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок»

Задание:

1. Определение и оценка суточных энергетических затрат
2. Изучить методические особенности определения энергетических затрат хронометражно-табличным методом,
3. Научиться рассчитывать и оценивать энергетические затраты.

Для определения собственного расхода энергии предлагается использовать хронометражно-табличный метод. В его основе лежит хронометраж-измерение времени (в минутах), затраченной на выполнение разнообразной деятельности в течение суток.

Для выполнения хронометража следует проанализировать стандартный день в рабочей неделе и заполнить таблицу суточных энергозатрат (см. образец – таблица 2). Весь день расписывается подробно по минутам по видам деятельности (первая колонка таблицы). При этом необходимо отдельно выделять учебные занятия со статической нагрузкой, занятия с мышечной нагрузкой, время, затраченное на отдых, питание, занятия по интересам и т. д. Если данный день включал в себя спортивное занятие, то его следует разделить по времени на 3 части (разминка, основная, заключительная) с учетом вида деятельности. Во второй и третьей колонках отражается время, затраченное на каждый вид деятельности.

Расход энергии (энергозатраты) на 1 кг веса за 1 мин (четвертая колонка таблицы) определяют по данным таблицы 2 в соответствии с видом деятельности. Энергозатраты за время деятельности (пятая колонка) рассчитываются умножением времени деятельности (третья колонка) на расход энергии на 1 кг за мин. (четвертая колонка).

Таблица 2 – Определение суточных энергетических затрат (образец)

Виды деятельности за сутки	Время от ... и до ...	Время деятельности в мин.	Расход энергии на 1 кг за 1 мин	Энергозатраты за время деятельности
1	2	3	4	5
Зарядка	7.10-7.30	20	0,0648	0,0648 x 20 = 1,296

Душ	7.30-7.40	10	0,0329	0,0329 x 10 = 0,329
Уборка постели	7.40-7.50	10	0,0329	0,0329 x 10 = 0,329
Завтрак	7.50-8.20	30	0,0236	0,0236 x 30 = 0,708
...
Сон	23.00-7.00	480	0,0155	0,0155 x 480 = 7,44
Итого		1440		44,5

Чтобы получить суточные энергозатраты необходимо умножить суммарное значение энергетических затрат (5 колонка таблицы) на массу испытуемого. К полученной цифре прибавить 15 % от суточного расхода энергии (это неучтенные энергетические затраты, связанные с возможными неточностями в расчетном методе).

Например, если сумма энергетических затрат составила 44,5, а масса испытуемого – 50 кг, то суточный энергозатрат рассчитывается так:

- 1) $44,5 \times 50 = 2225$;
- 2) $2225 \times 15 / 100 = 334$;
- 3) $2225 + 334 = 2559$ – суточные энергозатраты.

Провести сопоставление с гигиеническими нормативами в зависимости от профессиональной принадлежности. Сделать выводы и дать рекомендации по оптимизации энергетических затрат.

Практическое задание по теме «Основы личной гигиены. Здоровый образ жизни»

Задание 1

Составьте свой распорядок дня по следующей схеме:

Вид деятельности	Время (от – до, мин.)	Продолжительность	Примечание (содержание)
Подъём	7.00	-	-
Закаливающие процедуры	7.30 – 7.40	10 мин	холодный душ, растирание тела
Активный отдых	8.20-10.00	1 ч. 40 мин	прогулка в лесу, игра в н/теннис

Дайте гигиеническую оценку составленного распорядка дня. Оцените степень влияния составленного распорядка на здоровье человека и его работоспособность.

Контрольные вопросы по теме:

1. Составьте свой распорядок дня и дайте его гигиеническую оценку.
2. Каковы особенности распорядка дня в избранном вами виде спорта?
3. Что такое рациональный распорядок дня?
4. Какие гигиенические мероприятия входят в уход за телом?
5. Какие вредные привычки являются разрушителями здоровья человека?

Задание 2

Проведите анализ и распределите в соответствующем порядке цифры, показывающие рациональный суточный режим спортсмена:

- подъём;
- завтрак;
- закаливающие процедуры;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- трудовая деятельность (учёба);
- трудовая деятельность (учёба).
- Выполнение физических упражнений во время пауз;
- полдник;
- обед;

- отдых перед тренировкой;
- тёплый душ;
- прогулка;
- ужин;
- учебно-тренировочное занятие;
- отдых, культурные развлечения;
- сон.

Докажите правильность выбора.

Практическое задание по теме «Составление суточного рациона и режима питания спортсменов»

Цель: оценить суточный рацион спортсмена по соответствию законам рационального сбалансированного питания.

Оборудование: нормативные таблицы химического состава и калорийности пищевых продуктов, образец меню-раскладки, калькулятор.

Метод изучения меню-раскладки является наиболее предпочтительным для оценки индивидуального питания. Термин «раскладка» предполагает, что все съеденные за день блюда раскладываются на составные компоненты, а в дальнейшем производится их сравнение с гигиеническими нормативами для данной группы людей.

Порядок проведения занятия.

1. Составить таблицу суточного меню (меню-раскладку).
2. Подсчитать среднесуточное потребление белков, жиров, углеводов, калорий (в том числе по приемам пищи), витаминов и минеральных веществ, сопоставить с гигиеническими нормативами.
3. Определить соотношение между белками, жирами и углеводами, сопоставить с гигиеническими нормативами.
4. Определить соотношение между пищевыми веществами животного и растительного происхождения (белки, жиры), а для углеводов соотношение между простыми и сложными, сопоставить с гигиеническими нормативами.
5. Подсчитать количество продуктов, содержащих пищевую клетчатку (в г), сравнить с гигиеническими нормативами.
6. Оценить наличие в рационе наиболее ценных продуктов и повторяемость блюд.
7. Оценить режим питания, сравнить с гигиеническими нормативами.
8. Сделать общие выводы и рекомендации по улучшению рациона питания

Для составления таблицы суточного меню (таблица 3) необходимо выбрать день с наиболее типичным питанием. Перечислить в 1 столбце все продукты, съеденные за этот день. Если Вы съели блюдо, состоящее из нескольких продуктов, то необходимо сделать раскладку, т.е. расписать весь его состав. Например, суп: мясо, свекла, картофель, морковь, лук, фасоль, капуста.

Указать во 2 столбце примерную массу всех продуктов, съеденных за выбранный день. Масса наиболее употребляемых продуктов выраженная в граммах, указана в таблице 4.

Столбцы с 3-го по 14-й заполняются с пересчетом на фактически потребляемое количество продуктов. Данные о калорийности и химическом составе основных пищевых веществ в 100г продуктов приведены в Приложении (таблица 1).

Затем подсчитывается по колонкам суммарное потребление всех пищевых веществ (белков, жиров и т. д.) и калорий за каждый прием пищи и за сутки, заполняется строка «Итого за завтрак», «Итого за обед», «Итого за ужин», «Итого». Таким образом, таблица рациона питания заполнена.

В дальнейшем следует оценить общую калорийность суточного рациона. При этом следует учесть, что в соответствии с классификацией трудоспособного населения по величине энергетических затрат в сутки студенты относятся к группе лиц легкого физического труда, у которых среднесуточный энергозатрат составляет приблизительно 40 ккал/кг массы тела. Допустимые колебания калорийности могут составлять 100 ккал.

Таблица 3 – Образец оценки рациона питания методом меню-раскладки

Наименование блюда и продуктов	Масса, г	Основные пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
		белки	жиры	углевод ы		А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Хлеб с сыром													
Хлеб белый	100	6,7	0,7	50,3	240	-	-	-	-	-	20	98	1,8
сыр	40	8,5	10,1	0,8	140	0,07	-	-	0,04	0,2	330	170	-
Чай с сахаром													
вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	-	-	19,5	78	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого за завтрак	270	15,2	10,8	70,6	458	0,07	0	0	0,04	0,2	350	268	1,8
Обед													
Ужин													
Итого за сутки													

Таблица 4 – Масса наиболее употребляемых пищевых продуктов, г

Хлебобулочные изделия		Молочные продукты	
Хлеб (1 ломтик), круглая булочка	50	Сыры плавленые	30 и 100
Булка городская	200	Мороженое	50-250
Сдоба обыкновенная	50	Овощи и фрукты	
Сухарь сливочный	20	Картофелина, огурец, помидор	100
Сушка простая	10	Лук репчатый, морковь	75
Бублик	100	Абрикос, слива	25-30
Кондитерские изделия		Яблоко диаметром 5-7,5 см	90-100
Сахар-рафинад	7	Апельсин диаметром 6,5-7,5 см	100-150
Карамель с начинкой	6	Грейпфрут	130
Конфеты в шоколаде, мармелад	12,5	Лимон	60
Батончики соевые, пастила	15	Земляника садовая	8
Ирис	7	Груша	135
Зефир	33	Мясные продукты	
Печенье сахарное	13,5	Сарделька	100
Печенье сдобное	35	Сосиска	50
Пряник	40	Яйцо куриное	50
Пирожное	75		

Гигиенические нормативы суточной потребности в основных пищевых веществах приведены в таблице 5, а также в Приложении, таблицах 2 и 3.

Таблица 5 – Суточная потребность в основных пищевых веществах для взрослого человека (А.А. Покровский, 1992)

Вода, г	1750 -2200	Минеральные вещества	
Белки, г	80-100	Кальций, мг	800-1000
В том числе животные	30-60	Фосфор, мг	1000-1500
Углеводы, г	400-500	Железо, мг	10-18
В том числе простые сахара (глюкоза, фруктоза, галактоза), г	50-100	Витамины	
Пищевые волокна	25	А, мг	1,2-2,5
Жиры, г	60-100	В ₁ , мг	1,5-2,0
В том числе растительные	20-25	В ₂ , мг	2,0-4
		РР, мг	15-25
		С, мг	100-120

Затем рассчитать соотношение между белками, жирами и углеводами, которое должно приблизительно составлять 1:1:4 для студентов. Определить содержание основных витаминов в суточном питании (А, В₁, В₂, РР, С) и минеральных солей (Са, Р, Fe), сравнить с гигиеническими нормативами.

Необходимо оценить наличие в рационе наиболее ценных продуктов питания: яиц, мяса, рыбы, круп, хлеба из муки грубого помола, овощей, фруктов. Оценить повторяемость блюд. Содержание продуктов, обогащенных пищевой клетчаткой, должно приближаться к 500 г в сутки (для оптимальной работы пищеварительного тракта). Около 500 г должны составлять сырые продукты (овощи, фрукты). Кроме того, следует учесть долю рафинированных продуктов в суточном питании (белый хлеб, сахаросодержащие, соль, кофе, копчености, консервы). Их содержание должно быть незначительным. Важны и способы приготовления продуктов. Наиболее предпочтительным считается приготовление на пару, варка, тушение (в том числе дробные варианты), но не жаренье, копчение. Не очень желательно использовать разогретые продукты.

Затем необходимо проанализировать режим питания в сравнении с нормативами. Физиологически обоснованным является 3-4-разовое питание с интервалами между приемами пищи от 4 до 5 часов. При 3-разовом питании завтрак обеспечивает приблизительно 30% суточной энергетической ценности рациона, обед – 45%, ужин – 25%. При 4-разовом: завтрак – 25%, обед – 35%, второй завтрак – 15%, ужин – 25% энергетической ценности.

Изучите примерный перечень пищевых продуктов для человека, расходующего 2500 ккал в сутки (Приложение, таблицы 2, 3).

Исходя из особенностей индивидуального рациона питания, делается заключение. Оно должно содержать следующие выводы:

- 1) достаточность калорийности суточного рациона для покрытия суточных энергозатрат,
- 2) достаточность основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ) для физиологических потребностей организма,
- 3) правильность соотношения основных пищевых веществ,
- 4) наличие в рационе наиболее ценных продуктов и повторяемость блюд,
- 5) оценка режима питания,
- 6) недостатки, обнаруженные при оценке питания, и гигиенические рекомендации по их устранению.

Практическое задание по теме «Анализ гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза»

Задание 1.

Соотнесите понятие с его значением, соответствующее гигиеническим требованиям СанПиНа

№ п/п	Понятие	Его значение
1	Гигиена-	Система мероприятий, обеспечивающих охрану здоровья и профилактику различных заболеваний.
2	Санитария-	Нормативно-санитарные правила и нормы
3	Гигиенический норматив-	Физиологическое состояние организма человека, проявляющееся во временном снижении работоспособности, которое наступает в результате мышечной работы
4	Закаливание-	Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности
5	Спортивные сооружения-	Специализирующие сооружения, обеспечивающие проведение занятий массовой оздоровительной физической культурой, учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований
6	Спортивное утомление-	Повышение устойчивости – адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов
7	Питание-	Это деятельность по пресечению и предупреждению нарушений санэпидемиологического благополучия
8	Двигательная активность-	Сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения тканей организма.
9	Государственный санитарно-эпидемиологический надзор-	Наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества.

Задание 2.

Используя таблицу Э.Н. Вайнера, определите (в %) какие факторы определяют здоровье у детей и подростков, как условие реализации знаний гигиены

№ п/п	Факторы	Удельный вес, %
1	Генетические факторы	
2	Состояние окружающей среды	
3	Медицинское обеспечение	
4	Условия и образ жизни	

Дайте обоснование факторам, определяющим здоровье.

Задание 3.

Впишите, используя текст таблицы, названия медицинских групп, предназначенных для занятия детей физической культурой.

№ п/п	Группы	Вид занятий детей на физической культуре
1		Учащиеся данной группы занимаются физической культурой в полном объеме в соответствии с учебной программой.

2		Занятия физической культурой со школьниками данной группы проводятся по специально разработанной программе в условия обычного режима школы.
3		Учащиеся данной группы занимаются физической культурой совместно с основной группой в полном объеме в соответствии с учебной программой, но нуждаются в ограничении нагрузок и более постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Охарактеризуйте особенности здоровья учащихся каждой группы.

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

1. Воздействие регулярной двигательной активности на состояние нервной системы детей и подростков.
2. Профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой.
3. Влияние занятий физкультурой и спортом на эндокринную систему подростков.
4. Профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом.
5. Особенности питания спортсменов на разных этапах тренировочного процесса.
6. Требования к содержанию витаминов в пищевом рационе спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.
7. Требования к содержанию витаминов в пищевом рационе спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.
8. Воздействие регулярной двигательной активности на функциональное состояние дыхательной системы подростков.
9. Гендерный подход в физическом воспитании детей младшего подросткового возраста.
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, занимающихся греблей.
11. Профилактика травматизма при занятиях спортивным туризмом.
12. Особенности питания спортсменов, занимающихся борьбой.
13. Профилактика травматизма при занятиях борьбой.
14. Гигиенические требования к питанию спортсменов, занимающихся легкой атлетикой (или большим теннисом).
15. Гигиенические требования к спортивным сооружениям (стадионам, спортивным площадкам).
16. Особенности питания спортсменов на разных этапах тренировочного процесса.
17. Особенности организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности при разных температурных режимах.
18. Гигиенические аспекты физического воспитания в раннем дошкольном возрасте (от 1 года до 3-х).
19. Гигиенические требования к оборудованию и содержанию физкультурного зала в образовательных учреждениях.
20. Влияние физических параметров воздушной среды на эффективность и безопасность занятий физкультурой и спортом.
21. Гендерный подход в физическом воспитании учеников старших классов.
22. Гендерный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
23. Питьевой режим спортсмена.
24. Профилактика травматизма при занятиях игровыми видами спорта.
25. Особенности питания спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой.
26. Особенности питания спортсменов-тяжелоатлетов.
27. Влияние занятий физкультурой и спортом на частоту заболеваемости острыми респираторно-вирусными инфекциями у школьников.
28. Влияние загрязненности воздушной среды на состояние здоровья спортсменов.
29. Влияние тренировок в гористой местности на эффективность и безопасность спортивной деятельности.
30. Гигиенические требования к питанию спортсменов, занимающихся велосипедным спортом.
31. Особенности режима питания спортсмена.

32. Гигиенические требования к питанию спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта.
33. Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков.
34. Гигиенические требования к воде в плавательных бассейнах и открытых водоемах.
35. Влияние интенсивных занятий спортом на физическое развитие подростков.
36. Принципы рационального питания спортсмена.
37. Медико-педагогический контроль за процессом физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
38. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на уроках физкультуры в начальной школе.
39. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на уроках физкультуры в средней школе.
40. Гигиенические аспекты занятий физкультурной деятельностью в зрелом и пожилом возрасте.
41. Гигиенические аспекты фитнес – тренировок (аэробика, степ).
42. Гигиенические аспекты фитнес – тренировок (пилатес, стретчинг).
43. Гигиенические требования к спортивному оборудованию и инвентарю в физкультурном зале.
44. Функциональные пробы и их значение в гигиеническом обеспечении физкультурной и спортивной деятельности.
45. Формирование двигательной активности школьников.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Анализ спортивного помещения на соответствие гигиеническим требованиям

Задание: выполните комплексный анализ спортивного помещения (спортивного зала) на соответствие гигиеническим требованиям, предъявляемыми спортивным объектам, согласно алгоритма:

1. Выполнить расчет нормативных размеров площади спортивного зала
2. Выполнить расчет показателей естественной освещенности спортивного зала
3. Выполнить расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала
4. Составить план-макет цветового оформления спортивного зала
5. Составить рекомендации по профилактике шума в спортивном зале

Контрольное занятие №2. Решение ситуационных задач по гигиене детей и подростков

Задание: проанализировать гигиеническое нормирование физических нагрузок детей школьного возраста при занятиях физической культурой, исходя из их индивидуальных характеристик онтогенеза

Задача №1

Борисова Таня

Дата рождения - 1992 г., 2 марта

Дата обследования – 2005г., 10 мая

I. Биологическое развитие

Погодовая прибавка длины тела, см - 3,0

Число постоянных зубов - 28

Степень развития вторичных половых признаков: AX1 P1 Ma1, menses отсутствует.

II. Соматометрические данные

Рост стоя, см - 153

Масса тел, кг - 38,3

ОГК, см - 68,0 (пауза)

III. Соматоскопические данные

Телосложение правильное, кожа и видимые слизистые бледные, чистые. Тургор несколько снижен.

Мускулатура развита слабо. Подкожно-жировая клетчатка практически отсутствует. Осанка правильная.

Деформации позвоночника нет. Уплощенная стопа.

IV. Физиометрические данные

Сила правой руки, кг - 20,0

Сила левой руки, кг - 18,0

ЖЕЛ, мл - 2200

Частота пульса в минуту - 74,0

Максимальное АД, мм.рт.ст. - 100

Минимальное АД, мм.рт.ст. - 60

Частота дыханий в минуту - 19

V. Состояние здоровья

В 2,5 года перенесла корь без осложнений, в 4 года - инфекционный паротит, в 9 лет - инфекционный гепатит. На диспансерном учете не состоит. Часто (5-6 раз в году) болеет простудными заболеваниями.

Задача №2

Бобров Валера

Дата рождения - 1992 г., 12 января

Дата обследования - 2005 г., 15 марта

I. Биологическое развитие

Погодовая прибавка длины тела, см - 5

Число постоянных зубов - 20

Степень развития вторичных половых признаков: АХо Ро

II. Соматометрические данные

Рост, стоя, см - 148

Масса тела, кг - 49

ОГК, см - 78

III. Соматоскопические данные

Мальчик правильного телосложения. Кожа и видимые слизистые бледные, чистые. Тургор снижен.

Мускулатура развита слабо. Контуры тела округлые, кожные складки выше среднего уровня, снабжены подкожно-жировой клетчаткой. Наблюдается небольшая сутулость. Увеличена глубина шейного изгиба, но сглажен поясничный, голова наклонена вперед, плечи опущены.

IV. Физиометрические данные

Сила правой руки, кг - 19,0

Сила левой руки, кг - 18,0

ЖЕЛ, мл - 2200

Частота пульса в минуту - 79

Максимальное АД, мм.рт.ст. - 98

Минимальное АД, мм.рт.ст. - 58

Частота дыханий в минуту - 20

V. Состояние здоровья

Мальчик часто болеет простудными заболеваниями. В 4 года перенес скарлатину. В настоящее время находится на диспансерном учете по поводу ревматизма без порока сердца при отсутствии признаков ревматического процесса 2 года.

Задача №3

Петрова Оля

Дата рождения - 1992 г. 28 марта

Дата обследования - 2005 г. 20 мая

I. Биологическое развитие

Погодовая прибавка длины тела, см - 6.0

Число постоянных зубов - 26:

Степень развития вторичных половых признаков: АХ2 Р2 Ма2 menses отсутствует.

II. Соматометрические данные

Рост стоя, см - 157

Масса тела, кг - 54.5

ОГК, см - 77.0

III. Соматоскопические данные

Кожа и видимые слизистые нормальной окраски. Тургор пониженный, мышцы развиты слабо, живот отвислый, жировое отложение выраженное, кожные складки богато снабжены подкожно-жировой клетчаткой. Осанка сутуловатая.

IV. Физиометрические данные

Сила правой руки, кг - 19.5

Сила левой руки, кг - 18.0

ЖЕЛ, мл - 2225.0.

Частота пульса в минуту - 72.0

Максимальное АД, мм.рт.ст. - 110

Минимальное АД, мм.рт.ст. - 67

Частота дыханий в минуту - 20

V. Состояние здоровья

В 5 лет перенесла корь. В 6 лет - инфекционный паротит. В настоящее время состоит на диспансерном учете по поводу хронического холецистита. Обострения 2-3 раза в год, в момент обследования – неполная ремиссия.

Задача №4

Смаилов Серик

Дата рождения - 1994 г., 5 мая

Дата обследования - 2005 г., 16 октября

I. Биологическое развитие

Погодовая прибавка длины тела, см - 5

Число постоянных зубов - 26

Степень развития вторичных половых признаков: АХо РО,1

II. Соматометрические данные

Рост, стоя, см - 160

Масса тела, кг - 62

ОГК, см - 84

III. Соматоскопические данные

Кожные покровы и видимые слизистые обычной окраски, чистые. Тургор тканей обычный. Жироотложение среднее. Мышцы развиты удовлетворительно. При осмотре выявлено искривление позвоночника вправо и опущение левого плеча.

IV. Физиометрические данные

Сила правой руки, кг - 29,7

Сила левой руки, кг - 22,0

ЖЕЛ, мл - 2020

Частота пульса в минуту - 73

Максимальное АД, мм.рт.ст. - 110

Минимальное АД, мм.рт.ст. - 60

Частота дыханий в минуту – 20

V. Состояние здоровья

В 3 года болел корью. Страдает близорукостью средней степени. Из анамнеза – частые ангины, при осмотре хронический тонзиллит, осложнившийся тонзилло-кардиальным синдромом.

Контрольное занятие №3.

Круглый стол «Гигиена и питание спортсмена»

Вопросы для обсуждения:

- Гигиенические требования к пищевым продуктам
- Концепция сбалансированного питания
- Классификация видов спорта на основе зависимости от характера обеспечения энерготрат в процессе занятий
- Режим питания при занятии физической культурой и спортом
- Суточные энергетические потребности нормы белков, жиров, углеводов для спортсменов, занимающихся разными видами спорта
- Анализ суточного меню, покрывающего потребности спортсменов, занимающихся разными видами спорта
- Особенности питания спортсменов в разные периоды тренировок

Промежуточная аттестация (экзамен)

Тестовые задания для экзамена

В-I

1. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

Эталон: б

2. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо- и водопроницаемостью.

Эталон: а

3. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) кишечной палочки.

Эталон: в

4. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

Эталон: б

5. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

Эталон: в

6. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

Эталон: б

7. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на 1°С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

Эталон: в

8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная;

Эталон: в

9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;

- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

Эталон: б

10. Световой коэффициент – это:

- а) отношение периметра к площади пола;
б) отношение площади остекления к площади пола;
в) отношение высоты потолка к площади пола.

Эталон: в

11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниацина)
б) А – (ретинола)
в) Д – (кальциферола);
г) С – аскорбиновой кислоты.

Эталон: а

12. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.;
б) 2,8 и 3,5 м.;
в) 2,5 и 4,0 м.

Эталон: в

13. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;
в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

Эталон: б

14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
б) подготовительной медицинской группы;
в) специальной медицинской группы.

Эталон: б

15. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
б) 5-10 мин.;
в) 40-50 мин.

Эталон: б

16. Водорастворимые витамины, это:

- а) С, Е, В12
б) А, Д, С
в) С, В1, В12

Эталон: а

17. Разнообразное питание – это:

- а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;
б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;
в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

Эталон: а

18. Пробиотики (эубиотики) это:

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие;
- б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;
- в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

Эталон: а

19. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) условия и стиль (образ) жизни.

Эталон: в

20. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету;
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;
- в) преимущественно углеводную диету.

Эталон: б

В-П

1. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

- а) 4,1; 9,2; 4,1
- б) 9,2; 4,1; 4,1
- в) 4,1; 4,1; 9,2

Эталон: а

2. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) условия и стиль (образ) жизни.

Эталон: в

3. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

- а) 1/12
- б) 1/6
- в) 1/16
- г) 1/4.

Эталон: б

4. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

- а) уровень естественного освещения 300м.; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%
- б) 300м., 1/3, 0,3%
- в) 50м., 1/8, 25%.

Эталон: а

5. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету;
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;
- в) преимущественно углеводную диету.

Эталон: б

6. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.

Эталон: в

7. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

Эталон: б

8. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

Эталон: в

9. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

Эталон: б

10. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;
- в) 2,5 и 4,0 м.

Эталон: а

11. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

Эталон: б

12. Световой коэффициент – это:

- а) отношение полка к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

Эталон: б

13. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

Эталон: б

14. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо и и водопроницаемостью.

Эталон: а

15. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) кишечной палочки.

Эталон: в

16. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

Эталон: б

17. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на 1 °С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

Эталон: в

18. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);

Эталон: в

19. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

Эталон: б

20. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная.

Эталон: в

Ситуационные задачи для экзамена

Задача 1

В спортивном зале объемом 600 м³ находятся 20 спортсменов. Проветривание осуществляется за счет двух форточек (фрамуг) общей площадью 1,4 м² в течение 10 минут, а скорость движения воздуха в вентиляционном проеме 1м/с.

Рассчитайте необходимый объем и кратность вентиляции. Рассчитайте фактический объем и кратность вентиляции. Оцените эффективность вентиляции в аудитории

Задача 2

В помещении объемом 90 м³ работает одновременно 6 человек. Воздух в нем в течение часа меняется 2 раза.

Оцените эффективность вентиляции, если допустимое содержание СО₂ в нем = 1,0%. Ответ подтвердите расчетами.

Задача 3

Вам необходимо разработать программу закаливающих процедур. Дайте определение понятию «закаливание». Какие основные принципы закаливания вы знаете? В чем суть этих принципов?

Задача 4

Вам необходимо разработать программу закаливания водой.

Какие особенности имеет использование водных процедур для закаливания? Укажите наиболее распространенные формы закаливания водой. С уровня каких температур воды следует начинать закаливание и через какие промежутки времени необходимо снижать температуру воды.

Задача 5

Заполните схему проведения закаливающих процедур

Воздушные ванны	Температура воздуха продолжительность
Солнечно-воздушные ванны	Продолжительность на один прием
Обтирание	Температура воды Температура воздуха Продолжительность
Обливание	Температура воды Температура воздуха Продолжительность
Контрастное обливание	Разница температуры Абсолютная температура

Задача 6

Какие из перечисленных напитков рекомендуется употреблять спортсменам: черный, зеленый чай, хлебный квас, питьевая вода, кола, спрайт, томатный сок, минеральная вода газированная и не газированная. Укажите температуру напитков.

Задача 7

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.

Задача 8

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.

Задача 9

Физкультурник имеет массу 80 килограмм. Рассчитайте энергетическую ценность, потребность в белках, жирах, углеводах, если во время занятий физической культурой (80 минут) он отдает предпочтение футболу. Работает налоговым инспектором.

Задача 10

Рассчитайте потребность в белках, жирах, углеводах для спортсменки, энергетическая ценность суточного рациона которой в дни тренировок составляет 5000 ккал. Возраст 20 лет.

Задача 11

Рассчитайте энергетическую ценность суточного рациона, потребность в белках, жирах, углеводах в питании офисного работника 26 лет с массой 72 килограмма, который ежедневно работает в офисе 8 часов и 1,5 часа уделяет катанию на роликовых коньках.

Задача 12

Вам необходимо оценить состояние микроклимата в спортивном зале. Какие методы оценки вы знаете? Что такое методы эффективно-эквивалентных и результирующих температур? Какие приборы, и в каком количестве вам необходимы для определения результирующей температуры в спортзале?

Задача 13

Рассчитайте величину абсолютной влажности, если максимальная влажность при температуре влажного термометра = 17,6°C составляет 15 мм.рт. ст., температура сухого термометра = 22°C. Барометрическое давление 760 мм.рт. ст.

Среднее барометрическое давление = 725 мм.рт. ст.

Найдите относительную влажность, если максимальная влажность при температуре сухого термометра = 21 мм.рт. ст. Дайте обоснованное заключение о температурно-влажностном режиме в спортивном зале. Представьте ход ваших расчетов с соответствующими пояснениями. Каковы ваши рекомендации в данном случае?

Задача 14

В каких условиях человеку будет холоднее: при температуре воздуха 16°C и влажности 50%, или при температуре 16°C, и влажности 90%? Обоснуйте ответ с помощью механизмов теплообмена и терморегуляции. Приведите оптимальные величины температуры и влажности.

ОП.11 Основы биомеханики

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.11 Основы биомеханики осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 6 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Ситуационные задачи	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Расчетные задачи	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка устных ответов	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Письменный опрос	Оценка выполненных заданий	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Устный опрос	Оценка устных ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Контрольные занятия: - практические задания - разработка и проведение фрагмента урока	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Промежуточная аттестация: 6 семестр		
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Что такое «тело отсчета»?

- А) Тело, относительно которого определяется положение объекта
- Б) Тело, от которого начинается движение
- В) Тело, с которым сравнивают по величине другое тело
- Г) Тело, обладающее эталонными размерами
- Д) Тело, у которого заканчивается движение

Эталон: А

2. В каком ответе верно указаны пространственно-временные характеристики движения?

- А) Координаты тела
- Б) Темп и ритм движения
- В) Длительность движения, момент времени
- Г) Траектория, направление и размах движения
- Д) Скорость, угловая скорость, ускорение, угловое ускорение

Эталон: Д

3. Какие характеристики движения относятся к инерционным?

- А) Масса тела, момент инерции тела
- Б) Характеристики, описывающие движение тела по инерции
- В) Расстояние, которое проходит тело по инерции
- Г) Линейная скорость и ускорение
- Д) Радиус вращения материальной точки

Эталон: А,В

4. Что такое импульс силы?

- А) Сила прилагается к телу через определенные промежутки времени
- Б) Максимальное значение действующей силы
- В) Значение силы в данный момент времени
- Г) Произведение силы на время, в течение которого сила действует на тело
- Д) Время, в течение которого сила действует на тело

Эталон: Г

5. Как зависит момент инерции от времени?

- А) Не зависит
- Б) Прямо пропорционально
- В) Обратно пропорционально
- Г) Существует квадратическая зависимость
- Д) Зависит в данный момент времени

Эталон: Б

6. Точка массой вращается вокруг оси по радиусу. Как изменится момент инерции, если радиус станет $2R$?

- А) Не изменится
- Б) Больше в два раза
- В) Меньше в два раза
- Г) В четыре раза больше
- Д) Прямо пропорционально

Эталон: Г

7. В чем отличие внешних и внутренних сил?

- А) Внешних больше, внутренних меньше
- Б) Внешние силы имеют механическую природу, а внутренние биологическую
- В) Внешние действуют на тело, а внутренние из тела
- Г) Внешние тормозят движение, а внутренние нет

Д) Внешние отклоняют движение, а внутренние корректируют его

Эталон: Б

8. Формы проявления скоростных качеств?

- А) Быстрота мысли
- Б) Быстрота мышц
- В) Быстрота бега
- Г) Повышение темпа
- Д) Смена ритма

Эталон: Б,В

9. Что такое управление?

- А) Команды тренера
- Б) Крик о помощи
- В) Перевод системы в новое, заранее заданное состояние
- Г) Подсказка
- Д) Указание начальника

Эталон: А

10. Какие силы относятся к «дистанционным» ?

- А) Силы всемирного тяготения
- Б) Силы трения
- В) Силы упругости
- Г) Силы сопротивления среды
- Д) Центробежные силы

Эталон: Д

11. Волейболист производит нападающий удар с угловой скоростью плеча. В каком случае скорость удара по мячу больше?

- А) При ударе «согнутой» руки
- Б) При более высоком прыжке
- В) При ударе с опоры
- Г) При ударе «прямой» рукой
- Д) При большей массе ударного звена

Эталон: Б,Г

12. Какие существуют способы задания положения точки в пространстве?

- А) Рассказать о том, где находится точка
- Б) С помощью координат X и Y
- В) Установкой тела в данную точку пространства
- Г) Естественный, координатный, векторный
- Д) Способы, связанные с построением прямоугольной (декартовой) системы координат

Эталон: В, Д

13. Можно ли рассматривать человека как материальную точку?

- А) Это кощунственно
- Б) Можно, если его рост менее 142 см.
- В) Можно, когда линейное перемещение больше, чем его размеры
- Г) Вопрос противоречит здравому смыслу
- Д) Можно, если точка больше человека

Эталон: В

14. Наука, изучающая механические свойства живых тканей, органов и организма, а также происходящие в них механические явления - это:

- А) биофизика;
- Б) биология;
- В) биомеханика;

Г) кинезиология.

Эталон: В

15. Выберите два верных ответа:

В биомеханике используют два основных типа системы координат:

- А) прямоугольный;
- Б) структурный;
- В) полярный;
- Г) конусообразный

Эталон: А,В

16. В спорте используют специальные временные характеристики:

- А) момент времени;
- Б) длительность движения;
- В) скорость;
- Г) ускорение;
- Д) темп движения;
- Е) ритм движений;
- Ж) быстрота

Эталон: А, В, Д

17. В зависимости от положения частей тела относительно друг друга его центр масс находится в ...:

- А) одной точке;
- Б) разных точках;
- В) одновременно в нескольких точках;
- Г) вне его тела.

Эталон: А

Тестовые задания

Раздел 1. Основы биомеханики

Тема 1.1 Человек как механическая система. Цель и задачи спортивной биомеханики

1. Основу рефлекторной теории создал:

- а) Леонардо да Винчи
- б) Р. Декарт
- в) Д. Борелли
- г) Л. Фишер

Эталон: б

2. Начало биомеханики как отрасли науки, заложил:

- а) Р. Декарт
- б) К. Кекчеев
- в) В.С. Гурфинкель
- г) Д. Борелли

Эталон: г

3. Биомеханика физических упражнений разработана:

- а) Р. Декартом
- б) Л. Фишером
- в) П.Ф. Лесгафтом
- г) К. Кекчевым

Эталон: в

4. Теоретическое обоснование процессов управления движениями дал:

- а) К. Кекчев
- б) П.Ф. Лесгафт

- в) Н.А. Бернштейн
- г) Л. Браун

Эталон: в

5. Выявили принцип синергии в организации работы скелетной мускулатуры:

- а) Н.А. Бернштейн
- б) В.С. Гурфинкель
- в) Т. Шванн
- г) Р. Броун

Эталон: б

6. Работы о физиологической лабильности живых тканей и возбудимых систем принадлежат:

- а) Н.Е. Введенскому
- б) Н.А. Бернштейну
- в) В.С. Гурфинкелю
- г) А. А. Ухтомскому

Эталон: б

7. Доминанту в деятельности нервных центров открыл:

- а) А.Н. Крестовиков
- б) А. А. Ухтомский
- в) Н.Е. Введенский
- г) Р. Гук

Эталон: б

8. Координации движений, формирования двигательных условных рефлексов подробно изучал:

- а) А. А. Ухтомский
- б) К. Кекчеев
- в) Н.Е. Введенский
- г) А.Н. Крестовиков

Эталон: а

9. Функциональную (динамическую) анатомию применительно к задачам физкультуры и спорта разработал:

- а) К. Кекчеев
- б) Л.В. Чхаидзе
- в) М.Ф. Иваницкий
- г) Н.М. Сеченов

Эталон: в

10. Разделом биомеханики **не** является:

- а) динамическая биомеханика
- б) общая биомеханика
- в) дифференциальная биомеханика
- г) частная биомеханика

Эталон: в

11. В биомеханике выделяют уровней:

- а) 6
- б) 4
- в) 3
- г) 8

Эталон: а

12. Совершенную методику регистрации движений разработал:

- а) Д.Д. Донской
- б) Л. Фишер
- в) Ф.А. Северин

г) Р. Гранит

Эталон: б

Ответьте на вопросы:

- 1) В каких областях науки возможно применение знаний по биомеханике?
- 2) Опишите уровни биомеханики, предмет их изучения.
- 3) Перечислите основные достижения отечественных ученых в области биомеханики.

Тема 1.5 Поступательное и вращательное движение

1. Количественная мера инертности тела - это:

- а) инерциальная система
- б) сила
- в) масса
- г) объем

Эталон: в

2. Массу тела вычисляют по формуле:

- а) $F = m \times a$
- б) $m = (a_3/a_T) \times m_3$
- в) $F_0 = F_1 + F_2 + \dots$
- г) $m \times a = F$

Эталон: г

3. Единица измерения силы в СИ - это:

- а) ат
- б) Н = кг·м/с²
- в) а₃
- г) m₃ = 1

Эталон: б

4. Проекция равнодействующей силы на тот радиус окружности, на котором в данный момент находится тело - это:

- а) центробежная сила
- б) тангенциальная сила
- в) сила
- г) динамическая сила

Эталон: г

5. Произведение величины силы на ее плечо называется:

- а) инерцией
- б) моментом инерции
- в) моментом силы
- г) силой

Эталон: в

6. Момент инерции определяется по формуле:

- а) $M = \pm F h$
- б) $J = m R^2$
- в) $\dot{\epsilon} = M/J$
- г) $F_{ц} = m \times a_{ц}$

Эталон: а

7. Работа, совершаемая мышцами при выполнении активных движений, называется:

- а) неизменной
- б) силовой
- в) динамической
- г) энергозатратной

Эталон: в

8. Моментом силы (M) относительно оси вращения называется:

- а) произведение величины силы на ее плечо
- б) кратчайшее расстояние от оси вращения до линии действия силы
- в) сумма моментов инерции всех его точек
- г) величина, равная произведению момента инерции относительно данной оси на угловую скорость вращения

Эталон: б

9. Точка, относительно которой сумма моментов сил тяжести, действующих на все частицы тела, равна нулю - это:

- а) правилом моментов
- б) безразличным ускорением
- в) равновесным положением тела
- г) центром тяжести тела

Эталон: в

10. Твердое тело, чаще в виде стержня, которое может вращаться (поворачиваться) вокруг неподвижной оси - это:

- а) балансир
- б) блок
- в) рычаг
- г) неподвижный блок

Эталон: а

11. Рычаг, обеспечивающий перемещение или равновесие головы в сагитальной плоскости:

- а) рычаг второго рода
- б) рычаг первого рода
- в) рычаг третьего рода
- г) рычаг четвертого рода

Эталон: а

12. Не дает выигрыша в силе, но позволяет изменять ее направление:

- а) рычаг первого рода
- б) неподвижный блок
- в) рычаг второго рода
- г) балансир

Эталон: в

Тема 1.6 Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека

1. По форме различают мышцы:

- а) поверхностная
- б) одноперистая
- в) отводящая
- г) веретенообразная

Эталон: г

2. Отводящая мышца называется:

- а) сфинктером
- б) абдуктором
- в) антагонистом
- г) аддуктором

Эталон: в

3. Оттягивает дистальный отдел конечности назад:

- а) протрактор
- б) ротатор
- в) ретрактор
- г) абдуктор

Эталон: в

4. Мышцы, выполняющие однотипные движения - это:

- а) синергисты
- б) антагонисты
- в) протракторы
- г) аддукторы

Эталон: а

5. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:

- а) инерционным
- б) изометрическим
- в) изотоническим
- г) синергетическим

Эталон: г

6. Для исследования вестибулярного аппарата используют пробу:

- а) К. Коллена
- б) Р.И. Айзмана
- в) Л. Брауна
- г) Д. Ромберга

Эталон: б

7. Тест, позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора, называется тестом:

- а) Д. Ромберга
- б) Л. Брауна
- в) А. Яроцкого
- г) А. Баранова

Эталон: в

8. Совокупность согласованных движений человека (животных), вызывающих активное перемещение в пространстве, называется:

- а) двигательной реакцией
- б) двигательной активностью
- в) ходьбой
- г) локомоцией

Эталон: б

9. Сокращение, при котором мышца укоротиться не может (оба конца неподвижно закреплены), а напряжение возрастает, называется:

- а) изометрическим
- б) изотоническим
- в) статическим
- г) инерционным

Эталон: в

10. Естественные локомоции (ходьба, бег, лазание, прыжки) и их координация формируются в возрасте:

- а) до 2 лет
- б) до 1,5 лет
- в) от 2 до 5 лет
- г) от 7 до 12 лет

Эталон: в

11. Формирование координационных механизмов движений заканчивается:

- а) в 7 лет
- б) в 16-17 лет
- в) в 5 лет
- г) в 20-25 лет

Эталон: а

12. Двигательные действия, выполняемые за минимальный отрезок времени - это:

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

Эталон: г

Ответьте на вопросы:

1. Приведите примеры биомеханики в различных видах спорта
2. Какие необходимы условия для развития гибкости, быстроты, ловкости и выносливости?
3. Перечислите основные методы исследований в биомеханике.

Практические задания

Раздел 1. Основы биомеханики

Расчетно-графическая работа. Кинематические характеристики.

Исходные данные:

1 Кинограмма спортивного упражнения (не менее 10 кадров) Кинограмма предлагается преподавателем, либо подбирается студентом (при согласии преподавателя). В качестве примера на рис 1 приведен фрагмент типичной кинограммы, используемой в расчетно-графической работе.

2 Рост спортсмена - $L = \dots$ см. (Указывается собственный рост студента)

Порядок выполнения работы.

Пример - это зарисовка опознавательных точек (пунктов отсчета) фигуры спортсмена, схематическое изображение его поз с учетом выбранного масштаба в виде, пригодном для необходимых измерений.

1. Определите порядок съемки кадров кинограммы и пронумеруйте их.

2. Выберите тело отсчета – неподвижный объект, который просматривается на всех кадрах кинограммы. Если такого предмета нет, то данная кинограмма непригодна для выполнения работы.

3. Нанесите на каждый кадр кинограммы прямоугольную систему координат, принимая выбранное тело отсчета за ее начало.

4. На каждом кадре кинограммы нанесите фломастером четкие метки и индексы следующих характерных точек видимой части тела:

c- центр тяжести головы. Наносится на уровне слухового отверстия.

в- ось плечевого сустава ;

а- ось локтевого сустава;

m- ось лучезапястного сустава;**f**- ось тазобедренного сустава; **p**- ось коленного сустава;

s-ось голеностопного сустава;

d носок стопы

5. Определите координаты этих точек, измерив их удаление (мм.) от начала введенной системы координат. Полученные данные занесите в верхнюю часть каждой строки таблицы 1. Таблица координат используется в дальнейшем для расчета скоростей и ускорений. Число горизонтальных строк таблицы соответствует количеству поз (кадров) на промере, а число вертикальных колонок – удвоенному числу характерных точек отсчета (для координат по осям абсцисс и ординат).

6. Найдите значение коэффициента K (масштабного множителя) по формуле:

$$K = \frac{L_c}{1000 L_f} ; \quad \text{где } L_c - \text{рост спортсмена (мм.);}$$

$$L_f - \text{рост фигурки (мм.)}$$

Значение коэффициента K следует определять с точностью не ниже второй значащей цифры. Например 0,047, но не 0.04 и т.п.

7. Рассчитайте координаты характерных точек тела атлета в масштабе реального пространства путем умножения значений, записанных в верхней части строки (первая подстрока), таблицы на коэффициент K . Полученные данные следует записать в соответствии с индексом точки и номером кадра в средней (второй) подстроке каждой строки этой же таблицы.

8. Задайте масштаб промера: $M = 1 : 5$.

9. Рассчитайте координаты точек промера по формуле:

$$X_{пр} = \frac{X_p 1000}{M_{пр}} \quad Y_{пр} = \frac{Y_p 1000}{M_{пр}}, \text{ где}$$

$X_{пр}, Y_{пр}$ - координаты характерных точек (мм.) на промере;

X_p, Y_p - координаты характерных точек спортсмена в масштабе реального пространства. Эти данные приведены во второй подстроке каждой строки таблицы

Таблица 1 - Координаты характерных точек видимой части тела спортсмена
Координата X Координата Y

№№ кадра									№№ кадра								
	c	в	a	m	f	p	s	d		c	b	a	m	f	p	s	d
1																	
2																	
3																	

10. На листе миллиметровой бумаги начертить прямоугольную систему координат.

4																	
...																	
12																	

Используя полученные значения координат промера (они приведены в третьей подстроке каждой строки таблицы 1), постройте промер абсолютного движения. Укажите выбранный масштаб промера

11. Постройте на промере траектории движения точек локтевого, коленного и голеностопного суставов

Задание 1. Оценка гибкости тела

Оборудование: линейка, небольшая скамейка.

Ход работы: Встаньте на ступеньку (или небольшую скамейку) и, не сгибая колени, максимально наклонитесь вперед, пытаясь дотянуться пальцами рук до нижнего края опоры. Линейкой измерьте расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры. Если пальцы ниже ее, ставится знак «+», если до плоскости опоры не дотянулись – знак «-».

Результаты: «хорошие» - для юношей - + 6...+ 9 см; для девушек - + 7...+ 10 см.

«удовлетворительные» - более низкие положительные результаты;

«неудовлетворительные» - отрицательные значения (недостаточная гибкость).

Задание 2. Определение степени развития мускулатуры

Оборудование: сантиметровая лента

Ход работы: работа проводится в парах (группах). У испытуемого измеряется окружность плеча: а) при свободно свисающей руке; б) при горизонтально поднятой, напряженной руке; в) при согнутой в локтевом суставе. Измерения проводятся на обеих руках, и измеряется наибольшая окружность.

Степень развития мускулатуры плеча определяется по формуле:

$$A = \frac{\text{разность обеих окружностей плеча}}{\text{окружность при выпрямленной руке}} \times 100\%$$

Результаты: если полученная величина этого соотношения окажется меньше 5 %, то это будет указывать на недостаточное развитие мускулатуры плеча (ожирение ее). Если значение измерений находится в пределах от 5 % до 12 % – мускулатура развита нормально; если значение выше 12 %, то развитие мускулатуры плеча сильное.

Задание 3. Определение пропорций телосложения

Оборудование: сантиметровая лента

Ход работы: работа проводится в парах (группах). У испытуемого определяют окружность грудной клетки и рост.

Для оценки гармоничности телосложения используют следующее соотношение:

$$B = \frac{\text{окружность грудной клетки}}{\text{рост}} \times 100\%$$

Результаты: при нормальном телосложении это соотношение составляет от 50 % до 55 %, если же соотношение меньше 50 % - развитие слабое; более 55 % - высокое.

Задание 4. Определение правильности осанки

Оборудование: сантиметровая лента

Ход работы: работа проводится в парах (группах). У испытуемого с помощью сантиметровой ленты определяют ширину плечи величину дуги спины. Для этого измеряют расстояние между крайними костными точками, выступающими над правым и левым плечевыми суставами. Измерение спереди характеризует ширину плеч, сзади – величину дуги спины.

Рассчитайте показатели осанки по формуле:

$$C = \frac{\text{ширина плеч}}{\text{величина дуги спины}} \times 100\%$$

Результаты: в норме показатель состояния осанки колеблется в пределах от 100 % до 110 %.

Если полученный результат менее 90 % или более 125 %, то это свидетельствует о выраженном нарушении осанки.

Задание 5. Сравнение статической и динамической работы

Оборудование: груз (сумка, тяжелая книга и т.д.), секундомер (или часы ссекундной стрелкой)

Ход работы: работа проводится в парах (группах). Испытуемый берет в руки груз и поднимает его на

вытянутой руке до горизонтального уровня. Затем включают секундомер и горизонтальной чертой отмечают уровень руки. Испытуемый закрывает глаза.

При появлении следующих признаков каждый раз отмечается время (Измерение 1):

- а) медленное опускание груза и подъем руки выше линии (обычно совершается рывком);
- б) дрожание руки, потеря координации;
- в) опускание руки – последняя стадия утомления – секундомер выключают и ставят конечное время.

Через 15 минут проводят контрольный опыт (Измерение 2). Груз поднимают и опускают до горизонтальной отметки. Включают секундомер. Утомление наступает позже, так как данная работа требует меньше затрат энергии.

Полученные результаты занесите в таблицу 1.

Таблица 1 – Сравнение статической и динамической работы

	Время появления признака		
	Признак а	Признак б	Признак в
Измерение 1			
Измерение 2			

Задание 6. Определение частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки + вычисление погрешности измерений

Оборудование: секундомер (или часы с секундной стрелкой)

Ход работы: измерьте пульс в состоянии покоя. Результат зафиксируйте. Выполните 20 приседаний в среднем ритме. Подсчитайте число пульсовых ударов за 10 секунд сразу после нагрузки, затем спустя 30, 60, 90, 120, 150, 180 и 210 сек. Каждое измерение повторите 5 раз с интервалом в 10 минут. Все результаты занесите в таблицу 2.

Таблица 2 – Динамика восстановления ЧСС

Пульс сразу после нагрузки	Пульс через интервалы							
	10	30	60	90	120	150	180	210
Измерение 1								
Измерение 2								
Измерение 3								
Измерение 4								
Измерение 5								

На основании полученных данных постройте график: на оси абсцисс отложите время, на оси ординат – ЧСС. Найдите на графике среднее значение ЧСС в состоянии покоя. Через точку проведите горизонтальную линию, параллельно оси абсцисс. Определите, во сколько раз увеличилась ЧСС после 20 приседаний. Определите по графику, за какое время ЧСС возвращается в норму.

На основе полученных данных из таблицы, используя алгоритм расчета погрешностей измерения, определите истинное значение. (При оформлении данной части задания все этапы расчетов расписываются подробно. Значение доверительной вероятности $\alpha_1=0,68$, $\alpha_2=0,95$, $\alpha_3=0,99$. Подробное описание содержится в распечатке «Контрольная работа №1».)

Результаты: если ЧСС 30% и меньше – хорошо; если ЧСС выше 30% - недостаточная тренированность. Если ЧСС возвращается к норме за 2 мин и меньше – хорошо; если за 2-3 мин – удовлетворительно; за 3 и более минут – неудовлетворительно.

Задание 7. Определение общего центра тяжести тела по фотографии

Оборудование: цифровое фото человека в какой-либо позе (низкий старт, поза при выполнении гимнастических упражнений и т.п.), ПО MS Word, линейка.

Тело человека – это система подвижно соединенных звеньев.

На каждое звено тела человека действует сила тяжести звена, направленная вертикально вниз.

Если силы тяжести звеньев обозначить соответственно G_1 , G_2 , ... G_n , то равнодействующая этих параллельных сил $G_{\text{тела}}$ и модуль (величина) этой силы, равна:

$$G \text{ тела} = G_1 + G_2 + \dots + G_n$$

Точка, через которую проходит линия действия равнодействующей элементарных сил тяжести при любом повороте тела в пространстве, называется общим центром тяжести (ОЦТ) твердого тела.

Так как тело человека не является неизменным твердым телом, а представляет собой систему подвижных звеньев, то положение ОЦТ будет определяться главным образом позой тела человека.

Знание положения ОЦТ человека важно для биомеханического анализа и для решения многих самостоятельных задач механики спортивных движений.

Чаще всего по движению ОЦТ судят о движении человека в целом, оценивается результат движения.

По характеристикам движения ОЦТ (траектории, скорости, ускорение) можно судить о технике выполнения движения.

Центр тяжести звена определяют по расстоянию от него до оси проксимального сустава - по радиусу центра тяжести. Его выражают относительно длины всего звена, принятой за единицу, считая от проксимального сочленения.

На рисунке 1 указано расположение центров тяжести различных звеньев тела человека (в долях от единицы) и обозначен относительный вес звеньев тела человека (в %).

Зная вес звеньев и радиусы центров их тяжести, можно приближенно определить положение ОЦТ всего тела.

Аналитический способ определения ОЦТ основан на сложении моментов сил тяжести по теореме Вариньона:

“Сумма моментов сил относительно любого центра равна моменту суммы этих сил (или равнодействующей) относительно того же центра”

$$P_1 \times x_1 + P_2 \times x_2 + \dots + P_n \times x_n = (P_1 + P_2 + \dots + P_n) \times X \quad (1)$$

Из теоремы Вариньона:

$$x = \frac{\sum P_i X_i}{\sum P_i} \quad (2) \text{ и } y = \frac{\sum P_i Y_i}{\sum P_i} \quad (3)$$

Где P_1, P_2, P_3 – относительный вес звеньев тела человека;

$x_1, x_2, \dots, y_1, y_2, \dots$ - координаты центров тяжести звеньев тела человека; x, y – координаты ОЦТ тела человека.

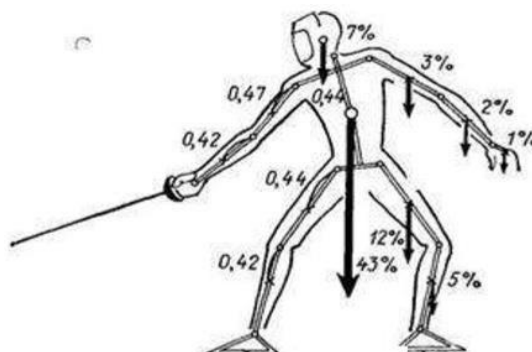


Рис.1 Расположение центров тяжести различных звеньев тела человека

Ход работы:

1. Создать документ MS Word, указать название практической работы, цель работы.
2. Произвести фотосъемку человека в какой-либо позе (низкий старт, поза при выполнении физических или гимнастических упражнений и пр.). Студент может сам занять выбранную позу и попросить других студентов сделать снимок. Точку съемки выбрать так, чтобы хорошо просматривались все звенья тела.
3. Вставить цифровое фото в документ, установить оптимальный размер фото (фото должно занимать не менее 1/2 страницы документа)
4. Ввести координатную плоскость для определения координат ЦТ звеньев тела X и Y. Для этого слева от фото вставить вертикальную стрелку длиной чуть больше высоты фото – ось Y. Внизу фото вставить горизонтальную стрелку длиной чуть больше ширины фото – ось X. Точка пересечения осей должна быть внизу слева относительно фото.
Координаты ЦТ определять в сантиметрах.

Для удобства измерений в документе рекомендуется отразить графическую сетку. Для этого на вкладке «Вид» в группе «Показать или скрыть» установить флажок «Линии сетки». Расстояние между линиями сетки удобно выбрать 0,5 см. Для этого в группе «Инструменты рисования» щелкнуть вкладку «Формат», в группе «Расположение» выбрать команду «Выровнять», а затем выбрать в списке пункт «Параметры сетки» и ввести нужное расстояние между горизонтальными или вертикальными линиями сетки.

5. С помощью координатной плоскости определить координаты X_1 и X_2 суставов, соответствующих звеньям тела человека. Результаты занести в таблицу 1.

а. Где X_1 – координата проксимального сустава различных звеньев тела; б. X_2 – координата противоположного сустава звена тела.

Таблица 1 – Результаты измерений координаты ЦТ звеньев тела (x)

Наименование звеньев тела	Относительный вес звеньев тела* (q)	ЦТ звена* относительное значение (k)	X_1 (прокс сустав)	X_2	$\Delta X = X_1 - X_2 $	$\Delta X \cdot k$	$X_i = X_1 \pm \Delta X \cdot k$ **	Вес звена тела $i = q \cdot P$	$P_i \cdot X_i$	$\Sigma P_i X_i$	x
Голова	0,07										
Туловище	0,43	0,44									
Плечо правое	0,03	0,47									
Плечо левое	0,03	0,47									
Предпл. правое	0,02	0,42									
Предпл. левое	0,02	0,42									
Кисть правая	0,01										
Кисть левая	0,01	-									
Бедро правое	0,12	0,44									
Бедро левое	0,12	0,44									
Голень правая	0,05	0,42									
Голень левая	0,05	0,42									
Стопа правая	0,02	0,44									
Стопа левая	0,02	0,44									
										$\Sigma P_i X_i$	

1. По приведенным в таблице 1 формулам произвести вычисления параметров:

- ΔX – проекция длины звена тела на ось;
- $\Delta X \cdot k$ – расстояние от оси проксимального сустава до ЦТ;
- X_i – координата ЦТ звена тела (** если $X_1 < X_2$, то $X_i = X_1 + \Delta X \cdot k$; если $X_1 > X_2$ то $X_i = X_1 - \Delta X \cdot k$);
- $P_i = q \cdot P$ – вес звена тела, где P - приблизительный вес тела человека;
- $P_i \cdot X_i$ – момент силы веса звена;
- $\Sigma P_i X_i$
- - сумма моментов сил;

Координата X ОЦТ человека. *значения относительного веса звеньев тела (q) и ЦТ звена (k) являются постоянными (Рисунок 1)

2. Аналогично заполнить таблицу 2 и определить координату Y ОЦТ человека.

Таблица 2 – Результаты измерений координаты ЦТ звеньев тела (y)

Наименование звеньев тела	Относительный вес звеньев тела* (q)	ЦТ звена* относительное значение (k)	Y ₁ (пр ок)	Y ₂	$\Delta Y = Y_1 - Y_2 $	ΔY	$Y_i = Y_1 \pm \Delta Y \cdot k$	Вес звена	P _i	y
Голова	0,07									
Туловище	0,43	0,44								
Плечо правое	0,03	0,47								
Плечо левое	0,03	0,47								
Предпл. правое	0,02	0,42								
Предпл. левое	0,02	0,42								
Кисть правая	0,01									
Кисть левая	0,01									
Бедро правое	0,12	0,44								
Бедро левое	0,12	0,44								
Голень правая	0,05	0,42								
Голень левая	0,05	0,42								
Стопа правая	0,02	0,44								
Стопа левая	0,02	0,44								
$\Sigma P_i Y_i$										

3. Записать вывод, в котором указать координаты ОЦТ тела человека (x,y).

4. Обозначить на фото расположение ОЦТ человека.

Примечание:

для более точного обозначения ОЦТ рекомендуется сначала распечатать документ, а затем обозначить на нем ОЦТ относительно введенной системы координат.

5. Записать вывод, в котором указать координаты ОЦТ и значение углов устойчивости.

Отличается ли расположение ОЦТ в данной позе (изображенной на выбранной фотографии) от расположения ОЦТ в положении стоя?

Ситуационные задачи

Раздел 2. Частная биомеханика

1. Движение ЦТ лыжника задано уравнениями: $X=10t$; $Y=12t^2$ 2. Найдите уравнение траектории, положение и модули скорости и ускорения движения точки через 1 сек от начала движения.

2. Определить полезную работу, затраченную спортсменом на толкание ядра, если масса (ядра) =7,257 кг, высота вылета ядра ($h_{кон}$) =2,25 м, начальная высота ядра ($h_{нач.}$) =1,15 м., скорость вылета ядра 12м/сек.

3. Определить среднюю мощность, развиваемую спортсменом при выполнении толчка штанги от груди, если масса штанги (т) равна 110 кг, начальная высота грифа штанги $h_{нач}$ =1,3 м , конечная высота грифа штанги $h_{кон}$ =2.2м ; время выполнения толчка $t_{кон}$ = 1,5 сек. В системе СИ единицей измерения работы и энергии являются джоуль, мощности - ватт.

4. Движение диска задано уравнениями: 1) $x= 8t$; 2) $y= -t^2 + 8t$ (x и y - в метрах, t - сек). Определите :а) уравнение траектории, б) наибольшую высоту полета- Н.

5. Мяч брошен под углом к горизонту с начальной скоростью v_0 . Найти скорость мяча в тот момент, когда он поднимется на высоту Н.

6. При исполнении сальто гимнаст вращается около оси, проходящей через центр тяжести его тела с угловой скоростью 14 рад/ сек. Момент инерции тела относительно этой оси равен $J=1,8$ кгГм сек² .Какова кинетическая энергия его тела.? На какую высоту можно было бы повысить ЦТ тела спортсмена, если бы кинетическую энергию вращения использовать для этой цели?. Вес тела спортсмена 70 кг.

7. Определить момент инерции J_z около оси, проходящей через его диаметр, если диаметр мяча $2r=22$ см= 0,22 м: вес $Q=kГ$.

8. При выполнении сальто угловая скорость равна 11/рад/сек. Какое время необходимо гимнасту для выполнения одного полного оборота?

9. Диск в начале броска делает 380 об/мин. Определить его угловую скорость в рад/сек

10. При скоростном спуске на санях спортсмен начинает двигаться по закруглению радиуса $R=40$ м скоростью v , пройдя путь $S=30$ м, приобретает скорость $v=36$ км/час. Определите скорость и ускорение спортсмена в середине этого пути. Закон движения по траектории: $S=1/2at^2$.

11. При прыжке спортсмена в воду положение его центра тяжести задано с помощью уравнений движения в координатной форме: $x=3t$ $y=6,0t-6,0t^2$ Найдите траекторию центра тяжести прыгуна

Расчетные задачи

Раздел 2. Частная биомеханика

Задача 1. Учеником спортивной школы была выполнена серия из 10 прыжков в длину сместа:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L (см)	180	190	193	194	192	191	199	192	191	195

Определите вероятное значение результата, которое может показать спортсмен в 11 прыжке (при $\alpha=0,68$ и $\alpha=0,99$) и абсолютную погрешность.

Задача 2. Определите абсолютную погрешность при вычислении предполагаемого результата спортсмена высокого класса, прыгуна в длину (при $\alpha=0,95$ и $\alpha=0,99$) на соревнованиях, если на тренировках им были показаны следующие результаты:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L (м)	8,51	8,27	8,81	8,59	8,90	8,91	8,74	8,76	8,78	8,44

Задача 3. На тренировке по пауэрлифтингу в весовой категории спортсменов до 93 кг, по сумме трех упражнений, тяжелоатлет показывал следующие результаты:

№	1	2	3	4	5	6
M (кг)	299	295	300	298	289	301

Определите вероятное значение результата, которое может показать спортсмен в соревнованиях (при $\alpha=0,68$ и $\alpha=0,99$).

Задача 4. При подготовке к соревнованиям по подтягиванию на перекладине спортсмен показывал следующие результаты:

№	1	2	3	4	5	6
K (раз)	24	27	29	28	25	24

Определите предполагаемый результат спортсмена в соревнованиях и абсолютную погрешность (при $\alpha=0,68$ и $\alpha=0,99$).

Задача 5. В лыжных гонках на дистанции 3 км. спортсменом, во время тренировочных занятий, были показаны следующие результаты:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
t (мин)	14,4	14,7	13,6	15,2	13,8	13,9	14,1	13,9	14,6	14,5

Определите вероятное значение результата, которое может показать спортсмен в соревнованиях на дистанции 3 км. (при $\alpha=0,68$ и $\alpha=0,99$).

Задача 6. При подготовке к соревнованиям по метанию молота спортсмен показывал результаты:

№	1	2	3	4	5	6	7	8

L (м)	77,4	76,2	75,9	75,4	77,9	76,4	76,6	75,8
-------	------	------	------	------	------	------	------	------

Определите вероятное значение результата, которое может показать спортсмен в соревнованиях (при $\alpha=0,68$ и $\alpha=0,99$) и определите абсолютную погрешность результатов вычисления.

Задача 7. В индивидуальной гонке на 25 км (на велосипеде) велосипедист на тренировочных занятиях показывал следующие результаты:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
t (мин)	33,1	36,5	36,9	37,6	35,3	36,8	37,4	35,3	37,1	35,9

Определите наиболее вероятный результат, который покажет спортсмен в соревнованиях (при $\alpha=0,95$ и $\alpha=0,99$) и абсолютную погрешность.

Задача 8. При подготовке к соревнованиям по метанию молота спортсмен показывал результаты:

№	1	2	3	4	5	6	7	8
L (м)	76,4	65,6	75,8	68,9	77,9	78,7	79,4	70,7

Определите вероятное значение результата, которое может показать спортсмен в соревнованиях (при $\alpha=0,68$ и $\alpha=0,99$) и определите абсолютную погрешность результатов вычисления.

Задача 9. На тренировках перед соревнованиями по прыжкам в высоту спортсмен показывал следующие результаты:

№	Результат h (см)
1	195
2	195
3	190
4	190
5	185
6	185
7	180

Какой результат вероятнее всего сможет показать спортсмен на соревнованиях? Определите ошибку при измерении.

Задача 10. На тренировках перед соревнованиями по толканию ядра спортсмен показывал следующие результаты:

№	Результат L (м)
1	15.99
2	15.63
3	15.41
4	14.20
5	13.68
6	13.56
7	13.56

Какой результат вероятнее всего сможет показать спортсмен на соревнованиях? Определите ошибку при измерении.

Письменный опрос

Раздел 1. Основы биомеханики

1. Что изучает биомеханика и каковы задачи спортивной биомеханики? В чем отличие механических движений человека от движений обычных материальных тел? Каковы основные направления

развития биомеханики как науки?

2. В чем различие между понятиями «движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность»? Какова основная роль биомеханики в изучении двигательных действий? Перечислите основные этапы биомеханического обоснования строения двигательного действия. В чем различие между прямой и обратной задачами механики при использовании механико-математических методов исследования? Перечислите основные этапы создания теоретических (умозрительных или математических) моделей двигательного аппарата человека. В чем принципиальное различие между оптическими и механо-электрическими методиками регистрации движений человека?

3. В чем различие между замкнутыми и незамкнутыми кинематическими цепями? Как определить подвижность кинематической цепи? С какой целью в биомеханике используют механическую модель мышцы? Как зависят сила тяги пассивной и активной мышцы от ее длины? При каких из трех режимов мышечного сокращения (преодолевающий, изометрический или уступающий) мышца проявляет наибольшую силу тяги? При каких соотношениях силы и скорости изменения длины мышцы (в преодолевающем режиме) наблюдается максимальная мощность ее сокращения? Почему в большинстве суставов тела человека мышцы проигрывают в силе тяги за костный рычаг, но выигрывают в скорости его движения? Какова, с биомеханической точки зрения, функция двусуставных мышц?

4. Какие показатели характеризуют распределение масс в теле человека? Почему у годовалого ребенка относительная высота ОЦМ тела над опорой в основной стойке больше, чем у взрослого человека? Почему быстрые сгибания и разгибания в плечевых суставах при беге на месте легче выполнять согнутыми, а не прямыми руками? В чем разница между внешними и внутренними силами в движениях человека? Почему повышение внутрибрюшного давления снижает нагрузку на позвоночник, особенно при наклоне туловища вперед? Как изменяется соотношение внутренней и внешней работы с ростом скорости в циклических локомоциях? Какие существуют способы экономии механической энергии внутри системы при движениях человека?

5. В чем основные трудности управления движениями человека? Чем отличается программный способ управления движениями от управления на основе обратных связей? Какие двигательные действия и на каких этапах их освоения характерны для этих способов управления? В чем суть проблемы избыточности в управлении мышечной активностью?

6. Перечислите основные факторы, влияющие на силовые способности человека. Почему с изменением угла в суставе изменяется внешне проявляемый момент силы мышц? Топография силы и как она связана со спортивной специализацией? Как измерить силовые возможности спортсмена? На какие фазы можно разделить время любой двигательной реакции человека и какие из них поддаются тренировке? Как связаны между собой показатели скорости и силы в одних и тех же и в разных двигательных заданиях? В чем смысл правила обратимости двигательных заданий и его значение в планировании тренировочной нагрузки? Перечислите основные факторы, определяющие выносливость спортсмена и приведите примеры. Какими способами можно повысить экономичность выполнения двигательных действий? Какими способами можно измерить активную и пассивную гибкость человека?

Раздел 2. Частная биомеханика

1. В чем различие между рациональностью и эффективностью спортивной техники? Каким способом можно оценить реализационную эффективность техники? Приведите пример. Как измерить показатели освоенности техники?

2. Как влияют размеры тела человека на его двигательные возможности? Каково соотношение созревания и научения в разные возрастные периоды? В чем различие календарного и двигательного возраста человека? В чем отличие акселератов от ретардантов? Как можно интерпретировать высокую

3. корреляцию между ювенильными и дефинитивными показателями двигательных возможностей человека? Какие периоды в жизни человека называют чувствительными? Что означает выражение «доминантная рука»?

4. Каков механизм создания вращательного движения одного звена? При каких условиях можно создать или изменить вращение звена без действия на него, момента внешней силы? Как проявляется действие закона сохранения кинетического момента в незамкнутой системе? Почему при выполнении вращений в фигурном катании при приближении рук к туловищу возрастает угловая скорость вращения тела? За счет каких движений можно управлять вращательным движением в безопорном положении?

5. Как можно количественно определить место, ориентацию и позу тела человека? Почему сохранение положения тела человека называют равновесием колебательного типа? Всегда ли изменение показателей устойчивости для твердого тела приводит к аналогичным изменениям показателей

устойчивости для человека? Чем отличается статическая осанка от динамической?

6. Чем определяется скорость тела в циклических локомоциях и как измеряются эти показатели в различных циклических видах спорта? Почему использование движения маховых звеньев повышает эффективность отталкивания от опоры? Перечислите основные кинематические механизмы отталкивания от опоры в прыжковых упражнениях. Каков механизм создания движущих сил при движении в наземных и водных локомоциях (в лыжных гонках, плавании, гребле и т.п.)?

7. От каких начальных условий зависит траектория полета спортивного снаряда? В чем смысл эффекта Магнуса? Какие свойства двигательного аппарата человека и законы механики используются при выполнении бросков и метаний по механизму хлеста? Перечислите фазы ударного действия. Какова роль ударной массы и за счет каких действий ее можно увеличить? Как измеряется целевая точность?

Устный опрос

Раздел 1. Основы биомеханики

1. Что изучает биомеханика и каковы задачи спортивной биомеханики?
2. В чем отличие механических движений человека от движений обычных материальных тел?
3. Каковы основные направления развития биомеханики как науки?
4. В чем различие между понятиями «движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность»?
5. Какова основная роль биомеханики в изучении двигательных действий? Перечислите основные этапы биомеханического обоснования строения двигательного действия.
6. В чем различие между прямой и обратной задачами механики при использовании механико-математических методов исследования?
7. Перечислите основные этапы создания теоретических (умозрительных или математических) моделей двигательного аппарата человека.
8. В чем принципиальное различие между оптическими и механо-электрическими методиками регистрации движений человека?
9. В чем различие между замкнутыми и незамкнутыми кинематическими цепями? Как определить подвижность кинематической цепи?
10. С какой целью в биомеханике используют механическую модель мышцы?
11. Как зависят сила тяги пассивной и активной мышцы от ее длины?
12. При каких из трех режимов мышечного сокращения (преодолевающий, изометрический или уступающий) мышца проявляет наибольшую силу тяги?
13. При каких соотношениях силы и скорости изменения длины мышцы (в преодолевающем режиме) наблюдается максимальная мощность ее сокращения?
14. Почему в большинстве суставов тела человека мышцы проигрывают в силе тяги за костный рычаг, но выигрывают в скорости его движения?
15. Какова, с биомеханической точки зрения, функция двусуставных мышц?

Раздел 2. Частная биомеханика

1. Обоснование необходимости и актуальности изучения статических поз в спорте как одного из элементов спортивной техники.
2. Дать определение силе тяжести тела человека.
3. Дать определение веса тела человека.
4. Понятие о центре тяжести звена.
5. Понятие об общем центре тяжести (ОЦТ) тела.
6. Относительно каких «анатомических» плоскостей определяется положение ОЦТ тела?
7. Кто впервые определил положение ОЦТ тела и каким методом?
8. Локализация линии силы тяжести при правильной осанке тела человека.
9. ОЦТ тела как определенная часть пространства. Факторы, влияющие на перемещение ОЦТ в спокойном состоянии.
10. Локализация ОЦТ тела стоя в спокойном состоянии.
11. Факторы, влияющие на высоту положения ОЦТ тела.
12. Значение знания положения ОЦТ тела в биомеханических исследованиях.
13. Понятие о расчётно-аналитической схеме (РАС), методика её построения.

14. Методика определения абсолютного веса звена тела.
15. Методика расчета и построения ЦТ отдельных звеньев тела.
16. Теорема Вариньона как теоретическая основа аналитического способа определения ОЦТ тела спортсмена.
17. Понятие о моменте силы тяжести.
18. Понятие о плече силы тяжести.
19. Методика расчета статических моментов сил тяжести звеньев тела.
20. Методика построения ОЦТ тела на РАС
21. Понятие о биомеханической системе тела человека.
22. Виды нагрузок.
23. Статические и динамические нагрузки.
24. Понятие о биокинематических звене, паре и цепи.
25. Замкнутые и незамкнутые биокинематические цепи.
26. Понятие о моменте силы, его расчет.
27. Определение знака момента силы.
28. Понятие о плече силы, его нахождение по РАС.
29. Определение статической нагрузки в суставах тела.
30. Понятие о масштабе изображения, его расчет.
31. Перевод значений плеч сил тяжести, измеренных по РАС, в действительные величины.
32. Меняется ли статическая нагрузка в суставе при изменении положения тела (звеньев тела) в пространстве?
33. Методика определения статической нагрузки в плечевом суставе.
34. Методика определения статической нагрузки в коленном суставе.
35. Методика определения статической нагрузки в тазобедренном суставе.

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Основы биомеханики

1. Направления развития биомеханики.
2. Биомеханические свойства мышц.
3. Тело человека как многозвенная система.
4. Виды рычагов. Действие мышц на костные рычаги.
5. Механика мышечного сокращения.
6. Внешние силы в движениях спортсмена
7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил.
8. Геометрия масс тела человека.
9. Механическая энергия и работа в движениях человека.
10. Двигательное действие как система движений.
11. Спортивное действие как управляемая система движений.
12. Особенности управления мышечной активностью.
13. Понятие о двигательных качествах спортсмена.
14. Зависимость силы действия человека от положения тела.
15. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
16. Биомеханические аспекты двигательных реакций
17. Биомеханическая характеристика гибкости.
18. Выносливость и способы ее измерения
19. Основы эргометрии.

Раздел 2. Частная биомеханика

1. Биомеханические проявления утомления.
2. Спортивно-техническое мастерство.
3. Абсолютная и сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники.

4. Освоенность техники и показатели ее определяющие
5. Телосложение и моторика человека.
6. Онтогенез моторики человека
7. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.
8. Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости.
9. Сохранение и изменение движения центра масс системы.
10. Локомоторные движения.
11. Биодинамика ходьбы и бега.
12. Биодинамика прыжка
13. Биодинамика передвижений с механическими преобразователями. Передача усилий в велосипедном и гребном спорте.
14. Биомеханика водных локомоций.
15. Полет спортивных снарядов
16. Сила в перемещающих движениях.
17. Точность в перемещающих движениях
18. Основы теории удара
19. Биомеханика ударных действий.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1.

Исследование и оценка статической позы спортсмена

Основные задачи:

1. Научиться определять положение центров тяжести звеньев (ЦТ).
2. Научиться определять положение общего центра тяжести тела (ОЦТ). Примечание: для выполнения данной работы используется фотография или промер спортсмена, находящегося в опорном положении.

Пояснения:

1. Центр тяжести звена - это воображаемая точка, к которой приложена равнодействующая сил тяжести всех частиц звена. Опытным путём (О.Фишер. Н.А. Бернштейн) были определены средние данные о весе звеньев тела и о положении их ЦТ.

2. Для определения равнодействующей двух параллельных сил соединяют прямой линией точки их приложения. При сложении сил тяжести двух звеньев эта линия соединяет их ЦТ. На этой линии располагается точка приложения суммы двух сил (равнодействующей), т.е. общий центр тяжести двух звеньев.

3. Положение ОЦТ и ЦТ звеньев важно определить при разборе условий равновесия в статическом положении. Изменением траектории движения центра тяжести определить действие внешних сил, приложенных в целом или внешних относительно соответствующего звена.

Задания:

1. Нанести проекцию на миллиметровую схему, определить масштаб проекции относительно собственного роста и записать его в правом нижнем углу схемы.

2. Начертить таблицу в левом верхнем углу схемы.

3. Определить положение ЦТ звеньев тела. На рисунке (проекции) позы человека, пользуясь анатомическими данными, пометить положение проекций осей суставов. Измерив длину каждого звена, умножить её на соответствующее относительное значение радиуса ЦТ. Пользуясь этими данными и анатомическими ориентирами, проставить ЦТ всех звеньев.

4. Заполнить столбец 3, рассчитав вес каждого звена относительно собственного веса, перемножив его на данные из столбца 2.

5. Заполнить столбец 4, рассчитав длину каждого звена относительно собственного роста в сравнении с рассматриваемой проекцией.

6. Найти равнодействующую всех сил тяжести, используя данные из столбца 3. Последовательно найти ЦТ кисти и предплечья, затем их суммы и плеча. Далее удобно найти ЦТ рук. Затем ЦТ головы и

туловища. Далее ЦТ стопы и голени, затем их суммы и бедра. Определить ЦТ ног. Определить ЦТ руки ног, а затем, определяя ЦТ их суммы (50%) и суммы туловища и головы (50%), находим равнодействующую всех сил тяжести (ОЦТ).

7. Проанализировать и дать оценку позы спортсмена, а именно:

- какие минимальные изменения в позе спортсмена, и в какой степени, необходимо произвести, чтобы поза спортсмена стала неустойчивой (устойчивой).

Наименование звеньев тела	Относительный вес звеньев тела	Абсолютный вес звеньев тела, кг	Абсолютная длина звена, см	Относительная длина звена, мм	ЦТ звена* относительное значение
1	2	3	4	5	6
Голова	0,07				**
Туловище	0,43				0,44***
Плечо правое	0,03				0,47
Плечо левое	0,03				0,47
Предплечье правое	0,02				0,42
Предплечье левое	0,02				0,42
Кисть правая	0,01				****
Кисть левая	0,01				****
Бедро правое	0,12				0,44
Бедро левое	0,12				0,44
Голень правая	0,05				0,42
Голень левая	0,05				0,42
Стопа правая	0,02				0,44*****
Стопа левая	0,02				0,44*****

* Расстояние от проксимального конца звена до ЦТ этого звена.

**Центр тяжести головы находится над верхним краем наружного слухового отверстия.

***На линии между серединами осей плечевых и тазобедренных суставов на расстоянии 0,44 от плечевой оси.

****Центр тяжести кисти находится в пястно-фаланговом суставе третьего пальца.

*****На линии между пяточным бугром и 2-м пальцем на расстоянии 0,44 от пятки.

Контрольное занятие №2.

Определение момента инерции тела расчётным способом

Примечание: ось вращения тела находится в кисти правой (или левой) руки спортсмена.

Порядок выполнения работы:

Определить масштаб фигуры на фотографии или промере.

Разделить тело на определённое число частей, исходя из характера позы спортсмена. Подготовить таблицу расчёта, подобно табл.

Измерить длину части тела и с учётом масштаба записать в натуральном размере в графу 3 таблицы (L) расчёта напротив измеренного звена. Повторить эту операцию для всех звеньев.

Измерить с учётом масштаба фотографии или промера расстояние от центра тяжести звена до оси – r и записать в соответствующую графу столбца 4 таблицы расчётов.

Определить по таблице 1 значение коэффициента k для каждой части тела, находя его на пересечении значений r и L и записать в графу 5.

Найти моменты инерции частей тела как произведение $m \times k$ и записать в графу 6.

Найти общий момент инерции тела как сумму моментов инерции частей тела:

Расчёт момента инерции тела спортсмена

1	2	3	4	5	6
Часть тела	m-масса (кг)	Длина части тела–L(м)	Расстояние до оси– r (м)	k	Момент инерции части тела
Голова	4,9	0			
Туловище	0,9				
Бедро правое	8,4				
Бедро левое	8,4				
Голень – стопа правая	4,9				
Голень – стопа левая	4,9				
Вся нога правая	3,3				
Вся нога левая	3,3				
Рука правая	3,8				
Рука левая	3,8				

Контрольное занятие №3. Разработка методического обеспечения и проведение фрагмента урока физкультуры с применением принципов биомеханики прыжка

Учебное задание

1. Разработайте конспект урока физкультуры с использованием специальных приемов, учитывающих принципы биомеханики прыжка (возрастная группа на выбор).
2. Проведите фрагмент урока физкультуры с использованием специальных приемов, учитывающих принципы биомеханики прыжка (возрастная группа на выбор).
3. Проанализируйте успехи и ошибки проведенного фрагмента урока физкультуры с использованием специальных приемов, учитывающих принципы биомеханики прыжка.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Тестовые задания

1. Биомеханика – это наука...

- а) о движении человека;
- б) о законах движения в живых системах;
- в) о законах механического движения в живых системах;
- г) о формах движений в живых организмах.

Эталон: в

2. В чем состоит общая задача изучения движений человека

- а) достижение поставленной цели;
- б) оценка эффективности приложения сил;
- в) оценка эффективности приложения сил для достижения поставленной цели;
- г) все ответы правильные.

Эталон: в

3. В чем состоит частная задача изучения биомеханики спорта?

- а) изучении двигательных свойств тела спортсмена;
- б) рациональной спортивной техники;
- в) техническом совершенствовании спортсмена;
- г) все ответы правильные.

Эталон: в

4. Что изучает биомеханика спорта?

- а) механические движения в живых системах;

- б) движения как форму материи;
- в) движения человека в процессе познания;
- г) движения человека в процессе физических упражнений

Эталон: г

5.Какой научный подход лежит в основе понимания двигательных действий спортсмена?

- а) структурный;
- б) системно-структурный;
- в) системно-двигательный;
- г) двигательно-целостный.

Эталон: г

6.Какие принципы заложены в теории структурности движений человека?

- а) структурности;
- б) целостности;
- в) целенаправленности;
- г) все ответы правильны.

Эталон: в

7.Что лежит в основе метода биомеханики.

- а) системный анализ;
- б) системный синтез;
- в) моделирование движений;
- г) все ответы правильны.

Эталон: в

8.Назовите направление развития биомеханики.

- а) математическое;
- б) анатомическое;
- в) механическое;
- г) функциональное.

Эталон: г

9.Как называют сложение скоростей по правилу параллелограмма.

- а) алгебраическим сложением;
- б) геометрическим вычитанием;
- в) геометрическим сложением;
- г) тригонометрическим сложением.

Эталон: б

10.Что называют траекторией.

- а) место точки в пространстве;
- б) место точки в системе отсчета;
- в) перемещение точки;
- г) линия движения точки

Эталон: г

11.Когда движение называют прямолинейным.

- а) траектория – кривая линия;
- б) траектория – прямая линия;
- в) траектория – произвольная кривая;
- г) траектория – прерывистая линия.

Эталон: б

12.Какое движение точки называют криволинейным.

- а) траектория – прерывистая линия;
- б) траектория – произвольная кривая;
- в) траектория – прямая линия;

г) движение точки по окружности.

Эталон: г

13. Какое тело называют абсолютно твердым.

- а) абсолютно не деформируемое;
- б) две точки постоянны;
- в) прямая соединяющая две точки, параллельна себе;
- г) все ответы правильные.

Эталон: а

14. Что называют координатой.

- а) геометрическое место положений точки;
- б) местоположение точки относительно системы отсчета;
- в) положение точки в системе тел;
- г) перемещение точки в системе отсчета.

Эталон: б

15. Ритм движения тела – это...

- а) пространственная мера повторности движений;
- б) временная мера повторности движений;
- в) временная мера соотношения частей движений;
- г) мера изменения быстроты движений.

Эталон: а

16. Как определяется длительность движения звена тела.

- а) t конеч. – t нач.;
- б) сумма времен фаз;
- в) сумма периодов движения;
- г) T нач + T конеч

Эталон: а

17. Что такое средняя линейная скорость.

- а) скорость, с которой точка в равномерном движении проходит весь путь;
- б) скорость в данный момент времени;
- в) скорость перемещения вектора;
- г) скорость равномерного движения точки

Эталон: а

18. Что такое мгновенная скорость.

- а) скорость в данный момент времени;
- б) скорость, с которой точка в равномерном движении проходит весь путь;
- в) скорость перемещения вектора;
- г) скорость равномерного движения точки

Эталон: а

19. Какое движение называют поступательным. Когда...

- а) две точки тела все время не подвижны;
- б) две точки тела описывают одинаковые траектории;
- в) две точки тела соединены одной прямой;
- г) движение точек тела прямолинейно.

Эталон: в

20. Что характеризует ускорение.

- а) быстроту изменения пути;
- б) быстроту изменения вектора перемещения;
- в) быстроту изменения вектора скорости;
- г) приращение скорости за промежуток времени

Эталон: г

21. Почему трудно стоять на одной ноге?

- а) увеличивается сила тяжести;
- б) уменьшается площадь опоры;
- в) изменяется вес;
- г) ОЦМ тела может сместиться.

Эталон: б

22. Почему при ходьбе люди размахивают руками?

- а) чтобы сохранить положение ОЦМ;
- б) чтобы сохранить равновесие;
- в) используют момент инерции звеньев;
- г) используют фазы движения звеньев.

Эталон: в

23. В каком положении человек устойчивее: когда он сидит или когда стоит?

- а) когда ОЦМ не изменяется;
- б) когда ОЦМ ниже;
- в) когда ОЦМ выше;
- г) когда ОЦМ колеблется.

Эталон: а

24. Может ли центр массы тела человека лежать вне тела, и если может, то при каких условиях?

- а) ЦТ зависит от положения тела;
- б) ЦТ не зависит от положения тела;
- в) линия ЦТ не смещается;
- г) ЦТ всегда внутри тела.

Эталон: а

25. Спускаясь с горы, лыжник слегка приседает. Почему?

- а) фаза амортизации;
- б) более устойчивее;
- в) способствует ловкости;
- г) ОЦМ поднимается.

Эталон: а,б

26. Что включает состав системы движений:

- а) суставные движения;
- б) элементы движения;
- в) фазы системы;
- г) закономерность системы.

Эталон: а,б

27. Структура системы движения - это

- а) фазы системы;
- б) закономерности взаимодействия ее элементов;
- в) развитие системы;
- г) системные свойства.

Эталон: б

28. Информация – это:

- а) сигналы о составе движений;
- б) упорядоченность сигналов о движении;
- в) сообщения о состоянии и изменении системы;
- г) команда о движениях системы.

Эталон: в

29. Чем определяется дальность полета снаряда:

- а) модулем конечной скорости;
- б) модулем начальной скорости;
- в) ускорением перемещаемого тела;
- г) углом атаки.

Эталон: а,б,г

30. Онтогенез моторики – это:

- а) изменение моторики в течение жизни;
- б) моторики и активный период жизни;
- в) двигательные возможности человека;
- г) изменение движений у детей.

Эталон: а

31. Центральный удар характеризуется

- а) под острым углом к бьющей поверхности;
- б) касательно к бьющей поверхности;
- в) под углом к бьющей поверхности;
- г) через центр массы тела.

Эталон: б,г

32. При касательном ударе:

- а) мяч не вращается;
- б) мяч вращается;
- в) мяч сближается с опорой;
- г) мяч отскакивает.

Эталон: б

33. У локомоторных движений задача:

- а) напрягать мышцы;
- б) передвигать тело;
- в) передвигать снаряд;
- г) опускать звенья тела.

Эталон: а

34. Пропорции тела:

- а) соотношение звеньев тела;
- б) соотношение ног;
- в) соотношение размеров частей тела;
- г) соотношение туловища и ног.

Эталон: в

35. Группирование позволяет:

- а) не изменять угловую скорость;
- б) увеличивать угловую скорость;
- в) уменьшать угловую скорость;
- г) импульсу тела изменять скорость.

Эталон: б

36. Разгруппирование при вращении тела

- а) не изменяет угловую скорость;
- б) увеличивать угловую скорость;
- в) уменьшать угловую скорость;
- г) изменяет импульс тела.

Эталон: в

37. При изометрическом режиме сокращения:

- а) скорость изменения длины мышцы равна нулю;
- б) мышца не способна развить максимально возможную силу;
- в) скорость изменения длины мышцы отрицательна;
- г) мышца способна развить максимально возможную силу.

Эталон: б

38. Интенсивность выполняемого двигательного задания – это:

- а) скорость спортсмена
- б) пройденное расстояние
- в) скоростью выполнения движения
- г) длина дистанции

Эталон: в

39. Объем выполняемого двигательного задания – это:

- а) пройденное расстояние;
- б) скорость спортсмена;
- в) скоростью выполнения движения;
- г) длина дистанции

Эталон: г

40. Интенсивность двигательного задания задается

- а) работой;
- б) дистанцией;
- в) временем;
- г) скоростью выполнения движения.

Эталон: г

41. Объем двигательного задания задается

- а) дистанцией;
- б) временем;
- в) скоростью выполнения движения;
- г) силой.

Эталон: а

42. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем:

- а) что умеет делать спортсмен;
- б) способ выполнения движения;
- в) разнообразие двигательных действий;
- г) способность показать высокий результат

Эталон: г

43. Рациональность технических действий спортсмена характеризует

- а) способ выполнения движения;
- б) разнообразие двигательных действий
- в) способность показать высокий результат
- г) что умеет делать спортсмен

Эталон: в

44. Разносторонность технической подготовленности спортсмена характеризуется

- а) разнообразием двигательных действий;
- б) что умеет делать спортсмен
- в) способ выполнения движения
- г) способность показать высокий результат

Эталон: а

45. Какой энергией обладает растянутая мышца?

- а) метаболической;
- б) потенциальной;
- в) кинетической;
- г) механической деформируемого тела

Эталон: в

46.Какой энергией обладает сжатая мышца

- а) метаболической системы;
- б) кинетической;
- в) потенциальной;
- г) механической деформируемого тела

Эталон: в

47.При каком режиме сокращения мышцы наблюдается статическая работа

- а) изометрическом;
- б) изотоническом
- в) ауксотоническом;
- г) баллистическом.

Эталон:а

48.От чего зависят двигательные возможности человека

- а) особенности телосложения;
- б) особенности техники;
- в) особенности психики;

Эталон: а

49.Какие характеристики регистрируются методом гониометрии

- а) угловые перемещения;
- б) линейные перемещения;
- в) длина дистанции;
- г) траектория движения

Эталон: б

50.Золотое правило механики

- а) увеличение усилия обратно пропорционально величине плеча силы;
- б) увеличение скорости при увеличении силы;
- в) уменьшение скорости при замедлении движения;
- г) увеличение усилия прямо пропорционально приложению силы

Эталон: а

51.Что такое биокинематическая пара

- а) два соединенных между собой звена тела;
- б) два сустава;
- в) последовательное соединение между собой трех и более биокинематических звеньев
- г) два последовательно соединенных рычага.

Эталон: а

52.Что такое биокинематическая цепь

- а) последовательное соединение между собой трех и более биокинематических звеньев;
- б) два соединенных между собой звена тела
- в) два сустава
- г) два последовательно соединенных рычага

Эталон: а

53.Каковы источники энергии, используемой в двигательных действиях человека

- а) метаболические энергетические системы;
- б) биохимические элементы;

- в) гемоглобин;
- г) кортикостероиды.

Эталон: а

54. В чем заключается главная причина притягивания к опоре

- а) сила тяги мышц;
- б) реакция опоры;
- в) силы инерции;
- г) сила тяжести.

Эталон: а

55. В чем заключается главная причина отталкивания от опоры

- а) сила сокращения мышц;
- б) сила тяжести;
- в) реакция опоры;
- г) силы инерции.

Эталон: в

56. В чем отличие биодинамики бега от ходьбы

- а) двойная опора;
- б) идентичность траектории
- в) траекторией движения;
- г) киноциклограммой.

Эталон: а

57. Чем оценивается точность в перемещающихся движениях

- а) идентичность траектории;
- б) двойная опора;
- в) траекторией движения;
- г) киноциклограммой

Эталон: г

58. Фаза ударного действия

- а) замах;
- б) время контакта при ударе
- в) скорость вылета
- г) сила удара.

Эталон: а

59. Что определяет эффективность ударных действий

- а) время контакта при ударе;
- б) замах;
- в) скорость вылета
- г) сила удара

Эталон: г

60. Что влияет на дальность полета снаряда

- а) скорость вылета;
- б) замах;
- в) время контакта со снарядом;
- г) скорость движения звена.

Эталон: а

61. Что необходимо для придания вращательного движения тела или биозвеньев

- а) действие пары неравных сил направленных в разные стороны и не лежащие на одной прямой;
- б) момент инерции;
- в) действие внешней сил;

г) сила тяги мышц.

Эталон: б

62. Астенический тип телосложения характеризуется:

- а) короткими конечностями
- б) высоким ростом
- в) пропорциональностью костной и мышечной систем

Эталон: б

63. Нормостенический тип телосложения характеризуется:

- а) яркой выраженностью жировоголожения
- б) длинными конечностями
- в) гармонично развитой костно-мышечной системой

Эталон: в

64. Гиперстенический тип телосложения характеризуется:

- а) ростом ниже среднего
- б) пропорциональностью мышечной системы
- в) длинной грудной клеткой

Эталон: а

ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 4 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования Устный опрос	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 08, ОК 09
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
Устный / письменный опрос	Оценка ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 09
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 05 ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4
Контрольные занятия (разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий)	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка выполненной работы по заданным критериям и показателям	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 3.1 – ПК 3.5
Промежуточная аттестация: 4 семестр		
Теоретические вопросы	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 09

Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
----------------------	---	--

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Часть 1 – Тестирование

1. Из истории физической культуры и спорта

1. В программу состязаний первых Олимпийских игр древности входил один из видов легкой атлетики:

- 1) бег на 1 стадий (192 м 27 см); 2) метания;
3) марафон; 4) 100 ярдов.

2. В каком году и в какой стране появилась игра волейбол?

- 1) 1846, Англия; 2) **1895, США**;
3) 1898, Дания; 4) 1891, Россия

3. Российские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх 1908 года. В каком виде спорта они не принимали участие?

- 1) в фигурном катании; 2) в легкой атлетике;
3) в борьбе; 4) **в стрельбе**

4. Какое общекомандное место по медальному зачету заняла сборная команда России на летней Олимпиаде в Лондоне 2012 г?

- 1) 1 2) 2 3) 3 4) **4**

5. Россия на летних Олимпийских играх 2012 года была представлена во всех видах спорта, кроме

....

- 1) парусного спорта и пляжного волейбола;
2) **футбола и хоккея на траве**;
3) прыжков на батуте и конного спорта;
4) триатлона и тхэквондо.

6. Где проходили XXIII зимние Олимпийские игры с 9 по 25 февраля 2018 года?

- 1) Сочи (Россия); 2) Анси (Франция);
3) **Пхёнчхан (Южная Корея)**; 4) Мюнхен (Германия).

7. К основным физическим качествам относятся:

- 1) рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
2) бег, прыжки, метания;

3) **сила, выносливость, быстрота, гибкость**;

4) скоростно-силовые, собственно скоростные.

8. Разминка на уроках физической культуры предполагает:

- 1) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
2) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

3) **подготовку организма к предстоящей работе в основной части урока**;

4) организацию учащихся на уроке.

9. Ловкость – это способность

1) **осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями**;

2) управлять своими движениями в пространстве и времени;

3) управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека;

4) выполнять движения быстрее других.

10. К группе акробатических упражнений относятся:

1) **упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки**;

2) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера;

3) лазанье, перелезание, переползание;

4) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку.

Часть 2 – Устный / письменный опрос

1. Назовите важные физические качества, необходимые спортсмену (по видам спорта).

2. Назовите общие и профессиональные компетенции выпускника специальности «Физическая культура», которые могут быть сформированы на дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта».

3. Объясните важность вашей специальности для личности, общества, государства.

Тестовые задания

Раздел 1. История физической культуры и спорта

1. Первым представителем России в Международном олимпийском комитете был:

- а) *Алексей Дмитриевич Бутковский;*
- б) Георгий Иванович Рибопьер;
- в) Георгий Александрович Дюперрон;
- г) Лев Владимирович Урусов.

2. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:

- а) II Олимпиады в Париже (1900);
- б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

3. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала:

- а) 1912 г;
- б) 1920 г;
- в) 1952 г;
- г) 1960 г.

4. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:

- а) 1920 г;
- б) 1922 г;
- в) 1924 г;
- г) 1925 г.

5. Олимпийский комитет СССР был создан в:

- а) 1949 г;
- б) 1950 г;
- в) 1951 г;
- г) 1952 г.

6. Первым представителем СССР в Международном олимпийском комитете был:

- а) Алексей Осипович Романов;
- б) *Константин Александрович Андрианов;*
- в) Сергей Павлович Павлов;
- г) Юрий Дмитриевич Машин.

7. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал:

- а) 1952 г. на VI играх в Осло, Норвегия;
- б) 1952 г. на XV Играх в Хельсинки, Финляндия;
- в) 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо, Италия;
- г) 1960 г. на VIII играх в Скво-Велли, США.

8. Председатель Всероссийского Олимпийского комитета, созданного в 1989 г., Владимир Алексеевич Васин – чемпион Олимпийских игр по:

- а) прыжкам в воду;
- б) боксу;
- в) тяжелой атлетике;
- г) борьбе.

9. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом в:

- а) 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
- б) 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
- в) 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;

з) 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

10. Организация Объединенных Наций объявила Международный год спорта и олимпийского идеала в честь 100-летнего юбилея Олимпийского движения современности, а также призвала все государства соблюдать олимпийские перемирия в:

- а) 1990 г;
- б) 1992 г;
- в) 1994 г;
- г) 1996 г.

11. Всемирные юношеские Игры, являющиеся Олимпийскими играми для подрастающего поколения, впервые проводились в:

- а) Берлине в 1992 г;
- б) Санкт-Петербурге в 1994 г;
- в) Киеве в 1996 г;
- з) Москве в 1998 г.

12. Игры Олимпиады-2008 г. будут праздноваться в:

- а) Сиднее;
- б) Пекине;
- в) Осаке;
- г) Турине.

13. Российский олимпийский комитет был создан в:

- а) 1908 г.;
- б) 1911 г.;
- в) 1912 г.;
- г) 1916 г.

14. Впервые олимпийский флаг был поднят и прозвучал олимпийский девиз во время Игр:

- а) V Олимпиады в Стокгольме (1912 г.);
- б) VII Олимпиады в Антверпене (1920 г.);
- в) X Олимпиады в Лос-Анджелесе (1932 г.);
- г) XI Олимпиады в Берлине (1936 г.).

15. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) сверху — синее, чёрное, красное; внизу — желтое и зеленое;
- б) сверху — зеленое, черное, красное; внизу — синее и жёлтое;
- в) сверху — красное, синее, черное; внизу — жёлтое и зеленое;
- г) сверху — синее, черное, красное; внизу — зеленое и жёлтое.

16. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на Играх в:

- а) 1968 г. в Мехико;
- б) 1972 г. в Мюнхене;
- в) 1976 г. в Монреале;
- г) 1980 г. в Москве.

17. Представителями Международного олимпийского комитета для РФ являются:

- а) Александр Карелин, Виталий Смирнов, Вячеслав Фетисов;
- б) Вячеслав Фетисов, Шамиль Тарпищев, Виталий Смирнов;
- в) Виталий Смирнов, Шамиль Тарпищев, Александр Попов;
- г) Юрий Титов, Вячеслав Колосков, Виталий Смирнов.

18. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

- а) правительство страны;
- б) министерство спорта;
- в) национальный олимпийский комитет;
- г) национальные спортивные федерации.

19. В соответствии с Олимпийской хартией олимпийские соревнования проводят:

- а) международный олимпийский комитет;
- б) ассоциация национальных олимпийских комитетов;
- в) генеральная ассоциация международных спортивных федераций;
- з) международные федерации по видам спорта.

20. Наибольшее количество золотых медалей – по 9 – в современных Играх Олимпиад завоевали:

- а) Джесси Оуэне, Михаил Воронин, Лариса Латынина, Вера Чеславска;
 б) Пааво Нурми, Лариса Латынина, Марк Спитц, Карл Льюис;
 в) Лариса Латынина, Джон Вайсмюллер, Карл Льюис, Вильма Рудольф;
 г) Боб Бимон, Лариса Латынина, Марк Спитц, Пааво Нурми.
21. Президентом Олимпийского комитета России является:
 а) Виталий Смирнов;
 б) Шамиль Тарпищев;
 в) Вячеслав Фетисов;
 г) Леонид Тягачев.
22. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:
 а) в 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
 б) 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция;
 в) 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия;
 г) 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.
23. Международный Олимпийский комитет был создан в:
 а) 1890 г.;
 б) 1892 г.;
 в) 1894 г.;
 г) 1896 г.
24. Завершите утверждение, вписав соответствующее число на месте пропуска. На протяжении XXVIII современных Олимпиад было проведено ... (25) Игр.
25. Игры, проведенные в Москве, были посвящены ... Олимпиаде:
 а) 22-й;
 б) 21-й;
 в) 20-й;
 г) 19-й.
26. Тренеров в Древней Греции называли:
 а) гимнастами;
 б) олимпиониками;
 в) мастерами;
 г) палестриками.
27. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады, судьи Эллады:
 а) признавали победителями;
 б) секли лавровым венком;
 в) объявляли героями;
 г) изгоняли со стадиона.
28. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу, определялся:
 а) на основе принципа гуманизма;
 б) на основе принципа выбывания;
 в) по сумме занятых мест;
 г) по количеству одержанных побед.
29. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних Олимпийских игр?
 а) лыжные гонки;
 б) конькобежный спорт;
 в) фигурное катание;
 г) санный спорт;
 д) биатлон;
 е) горнолыжный спорт.
30. Вера Зозуля и Сергей Данилин, Альберт Демченко - чемпионы Олимпийских игр в:
 а) фигурном катании;
 б) санном спорте;
 в) легкой атлетике;
 г) спортивных играх.
31. В 2004 г. в Афинах Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр в:
 а) пятиборье;

- б) единоборствах;
- в) легкой атлетике;
- г) спортивных играх.

32. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенхину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?

- а) В 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже;
- б) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- в) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони;
- г) в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

33. Термин «олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

34. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одной стадии;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 метрам;
- г) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

35. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) Спарте;
- г) Олимпии.

36. Игры Олимпиады проводятся:

- а) в зависимости от решения МОК;
- б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- в) в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

37. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом:

- а) гимнасий;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) ипподром.

38. Александр Карелин — чемпион Олимпийских игр:

- а) в гимнастике;
- б) боксе;
- в) плавании;
- г) борьбе.

39. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:

- а) в Спарте;
- б) у горы Олимп;
- в) в Олимпии;
- г) в Афинах.

40. Последние зимние Олимпийские игры проводились:

- а) в Лиллехаммере (Норвегия);
- б) Нагано (Япония);
- в) Солт Лейк Сити (США);
- г) Турине (Италия).

41. Олимпийские игры состоят:

- а) из соревнований по летним или зимним видам спорта;
- б) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- в) соревнований между странами;
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

42. Александр Попов – чемпион Олимпийских игр;
- а) в плавании;
 - б) легкой атлетике;
 - в) гонках на лыжах;
 - г) велоспорте.
43. основополагающие принципы современного олимпизма изложены:
- а) в Положении об олимпийской солидарности;
 - б) олимпийской клятве;
 - в) *Олимпийской хартии*;
 - г) официальных разъяснениях МОК.
44. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в:
- а) 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте (США);
 - б) 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере (Норвегия);
 - в) 1992 г. на XVI играх в Альбервилле (Франция);
 - г) 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне (Испания).
45. Какие дисциплины включал пентатлон — древнегреческое пятиборье?
1. Кулачный бой.
 2. Верховая езда.
 3. *Прыжки в длину*.
 4. Прыжки в высоту.
 5. *Метание диска*.
 6. *Бег*.
 7. Стрельба из лука.
 8. борьба.
 9. *Плавание*.
 10. *Метание копья*.

Раздел 2. Теория физической культуры и спорта

46. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
- 1) *Физические упражнения*;
 - 2) Оздоровительные силы природы;
 - 3) Гигиенические факторы;
 - 4) Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
47. Под техникой физических упражнений понимают:
- 1) *Правильный способ выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью*;
 - 2) Способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
 - 3) Определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
 - 4) Видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
48. Под методами физического воспитания понимают:
- 1) Основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
 - 2) Те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
 - 3) Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
 - 4) *Способы применения физических упражнений*.
49. К специфическим методам физического воспитания относятся:
- 1) Словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
 - 2) *Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы*;
 - 3) Методы срочной информации;

4) Практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

50. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) Методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) Игровой и соревновательный методы;
- 4) Специфические и общепедагогические методы.

51. Какой принцип предусматривает увеличение объема и интенсивности физической нагрузки:

- 1) Принцип чередования нагрузки и отдыха;
- 2) Принцип цикличности;
- 3) Принцип непрерывности;
- 4) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

52. Какой принцип предусматривает регуляцию нагрузки:

- 1) Принцип чередования нагрузки и отдыха;
- 2) Принцип цикличности;
- 3) Принцип непрерывности;
- 4) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

53. Какой принцип предусматривает последовательное увеличение нагрузки:

- 1) Принцип чередования нагрузки и отдыха;
- 2) Принцип цикличности;
- 3) Принцип непрерывности;
- 4) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

54. Любое физическое упражнение делится на три фазы, их принято называть:

- 1) Предварительная, главная, вспомогательная
- 2) Подготовительная, основная, заключительная
- 3) Ведущая, вспомогательная, дополнительная
- 4) Главная, основная, детализированная

55. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным действиям, называется:

- 1) Методикой обучения
- 2) Физической культурой
- 3) Подвижными играми
- 4) Методологией обучения

Раздел 3. Теоретические основы развития физических качеств

56. Физические качества – это:

- 1) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- 2) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах
- 3) Способность человека противостоять физическому утомлению
- 4) Индивидуальная реакция организма на физическую нагрузку

57. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

- 1) Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) Способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) Способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) Способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

58. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;

4) растяжкой.

59. Сила – это:

1) Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) *Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;*

3) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

4) Способность человека проявлять большие мышечные усилия.

60. Быстрота – это:

1) Способность человека быстро преодолевать расстояние

2) Способность человека выполнять упражнение за короткий промежуток времени.

3) Способность человека выполнять максимальное количество упражнений за минимальное время.

4) *Способность человека выполнять движения максимально быстро.*

61. Основным методом развития гибкости является:

1) *Повторный метод;*

2) Метод максимальных усилий;

3) Метод статических усилий;

4) Метод непрерывного упражнения.

62. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость

1) выносливость;

2) *сила;*

3) быстрота;

4) ловкость.

63. Наиболее значительного эффекта показатели пассивной гибкости наблюдаются в возрасте:

1) 6-8 лет

2) *10-12 лет*

3) 13-14 лет

4) 16-18 лет

64. Для воспитания быстроты используются:

1) Подвижные и спортивные игры

2) *Упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции*

3) Упражнения на быстроту реакции и частоту движений

4) Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

Практические задания

Тема 1.2 Физическая культура в средние века

Задания практической работы

1. Определите важнейшие составляющие (компоненты) развития общества (первобытнообщинного, рабовладельческого, феодального, буржуазного, современного капиталистического), повлиявшие на становление и развитие систем физической культуры в указанные эпохи.

Варианты выполнения: преподаватель самостоятельно вводит компоненты сравнения (например: религия, физические упражнения); вводит 1-2 компонента, а студенты вводят дополнительные компоненты самостоятельно, студенты вводят все компоненты самостоятельно.

2. По выявленным компонентам, осуществите сравнительную характеристику систем физической культуры в перечисленных этапах развития обществ

3. Сформулируйте общие выводы по практической работе

Форма для выполнения работы

Компоненты сравнения	Исторические эпохи					
	Первобытное общество	Рабовладельческий строй	Средние века		Буржуазная Европа	Современные зарубежные системы ФК
			Страны Европы	Страны Востока		
Религия						

Социальные отношения						
Выводы						

Рекомендации для выполнения заданий

1. Решая первую задачу, необходимо выявить не менее трех компонентов, влияющих на формирование и развитие физической культуры
2. Решая вторую задачу (сравнительный анализ), необходимо показать, как изменялось содержание и направленность систем ФК в конкретные эпохи развития общества по выявленным компонентам, и обосновать это в связи с изменениями потребностей общества и его социального устройства
3. Решая третью задачу (выводы) необходимо дать характеристику качественного изменения систем ФК в различные исторические эпохи

Тема 1.7 Физическая культура и спорт в России после 1991 года

Задания практической работы

1. Определите важнейшие составляющие (компоненты) развития российского общества (древнеславянского, феодального, буржуазного, советского и современного российского), повлиявшие на становление и развития систем ФК в указанные эпохи.

Варианты выполнения: преподаватель самостоятельно вводит компоненты сравнения (например, религия, физические упражнения); вводит 1-2 компонента, а студенты вводят дополнительные компоненты самостоятельно, студенты вводят все компоненты самостоятельно.

2. По выявленным компонентам, осуществите сравнительную характеристику отечественной системы ФК в перечисленных этапах развития общества

3. Сформулируйте выводы по практической работе

Форма для выполнения работы

Компоненты сравнения	Исторические периоды				
	Древние славяне	Россия в период Феодализма	Россия в период с конца 19- начало 20 века	Советская система ФК	Современная система ФК в РФ
Религия					
Социальные отношения					
Выводы					

Рекомендации для выполнения заданий практической работы

1. Решая первую задачу, необходимо выявить не менее трех основных компонентов отражающих социально-политическое и религиозное устройство общества

2. Решая вторую задачу, необходимо показать, как изменялось содержание и направленность отечественной системы ФК в конкретные эпохи развития общества по выявленным компонентам, и обосновать это в связи с изменениями потребностей общества и его социальные устройства

3. Осуществляя сравнительный анализ (третья задача), необходимо дать характеристику качественного изменения отечественной системы ФК в различные исторические эпохи

Тема 2.3 Методы физического воспитания

Задания практической работы

1. Осуществите выбор физического упражнения, техника которого будет охарактеризована. Необходимо выбрать упражнения, имеющая достаточную техническую сложность

2. Определите основные составляющие технику упражнения

3. Осуществите характеристику формы физического упражнения по основным параметрам техники

Форма для выполнения работы

Характеристики упражнения	Физическое упражнение
<i>Кинематические</i>	

<i>Пространственные</i>	
Правильное исходное положение	
Рациональная оперативная поза	
Траектория движения	
Амплитуда	
<i>Временные</i>	
Моменты упражнения	
Длительность	
Темп	
<i>Пространственно-временные</i>	
Скорость выполнения упражнения	
Ускорение	
Ритм	
<i>Динамические</i>	
Внутренние силы	
Внешние силы	

Рекомендации для выполнения заданий практической работы

1. Решая первую задачу, необходимо выбрать физическое упражнение из любого раздела подготовки школьной программы по ФК
2. Определяя основные составляющие техники, необходимо выделить его главное звено и указать его в пункте "рациональное оперативное поза"
3. Решая третью задачу, необходимо основываться на принятых физическом воспитании критериях и терминологии
4. Осуществление динамических характеристик может быть затруднительным ввиду отсутствия у студентов необходимых знаний, основанных на теоретическом материале других учебных предметов, обучение которым осуществляется позже. В связи с этим, достаточным будет элементарная описания на базе имеющихся знаний.

Самостоятельная учебная работа №4. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания (заполнение таблиц)

Задания практической работы

1. Приведите примеры выполнения физических упражнений по представленным специфическим методам.
2. Укажите, какие задачи решаются при выполнении физических упражнений теми или иными методами.

Форма для выполнения работы

Упражнения и решаемые задачи	Специфические методы для обучения движениям				
	<i>Строго регламентированного упражнения</i>			Игровой	Соревновательный
	Целостный	Расчлененный	Сопряженный		
Упражнение					
Решаемая задача					
Выполнение					

Форма для выполнения работы

Упражнения и решаемые задачи	Специфические методы для воспитания физических качеств					
	<i>Строго регламентированного упражнения</i>				Игровой	Соревновательный
	Стандартное упражнение		Переменное упражнение			
	Стандартно - непрерывное	Стандартно - интервальное	Переменно - непрерывное	Переменно - интервальное		
Упражнение						

Решаемая задача						
Выполнение						

Рекомендации для выполнения заданий практической работы

1. Решая первую задачу, необходимо указать не только название упражнения, но и регламент его выполнения, исходя из специфически методов
2. При указании решаемых задач необходимо учитывать: этапы обучения технике двигательного действия, возраст и категории обучаемых (спортсмены или не занимающиеся спортом), направленность педагогических воздействий.
3. Можно показать использование методов на примере одного упражнения или осуществить подбор различных упражнений для каждого из указанных методов

Тема 3.4 Гибкость, средства и методы её воспитания

Задания практической работы

1. Поставьте педагогическую задачу: повышение гибкости в конкретных суставах, категория и возраст занимающихся, учебные задачи
2. Выполните методическую разработку воспитания гибкости по отношению к конкретному суставно-связочному аппарату

Форма для выполнения работы

Компонент методики	Содержание
Упражнение	
Способы выполнения	
Длительность	
Интенсивность	
Количество повторений	
Количество серий	
Интервалы отдыха	
Решаемые задачи	

Рекомендации для выполнения заданий практической работы

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.
2. Решаемые задачи предполагают конкретизацию воздействия на суставно-связочный аппарат.

Тема 3.5 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании

Задание 1

1. Осуществите постановку педагогической задачи и соответствующее планирование выполнения ФУ определенными методами
2. Осуществите подбор наиболее оптимальных интервалов отдыха в зависимости от характера ФУ и решаемых задач
3. При обосновании интервалов отдыха необходимо учитывать решаемые задачи, возраст и подготовленность занимающихся, их квалификацию и др.

Форма для выполнения работы

Нагрузка		Интервалы отдыха	
		Интервал отдыха	Обоснование
Упражнение			
Решаемая задача			

Метод выполнения			
------------------	--	--	--

Рекомендации для выполнения заданий практической работы

1. Необходимо использовать упражнения школьной физической культуры. При этом можно привести примеры 2-3 различных вариантов упражнений.
2. При планировании интервалов отдыха между упражнениями, необходимо учитывать решаемые задачи, возраст занимающихся, специфику упражнений и т.п.

Задание 2

1. Поставьте педагогическую задачу: разновидность двигательно-координационных способностей, категория и возраст занимающихся, учебные задачи
2. Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности двигательно-координационных способностей

Форма для выполнения работы

Компонент методики	Содержание
Совершенствование различных характеристик сложности	
<i>Упражнения повышенной координационной сложности</i>	
<i>Методы строго регламентированного упражнения</i>	
Упражнение	
Метод выполнения	
Способы выполнения (усложнения)	
Кол.повторений	
Интервалы отдыха	

Рекомендации для выполнения заданий практической работы

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.
2. Разработка должна быть отдельно по двум разновидностям двигательно-координационных способностей: совершенствование характеристик движений и способность поддерживать равновесие; при этом необходимо придерживаться представленной формы.

Устный / письменный опрос

Раздел 1. История физической культуры и спорта

1. История зарождения физической культуры с древнейших времен до 1917 г.
2. Развитие физической культуры и спорта в СССР.
3. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации после 1991 г.
4. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время
5. Летние Олимпийские игры
6. Зимние Олимпийские игры
7. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта

Раздел 2. Теория физической культуры и спорта

8. Дайте определения понятиям «движение», «действие», «физическое упражнение».
9. Приведите примеры классификации физических упражнений по 5-6 классификационным признакам.
10. Раскройте классификацию методов, применяемых при обучении двигательным действиям.
11. Охарактеризуйте формы проявления наглядности.
12. Почему физические упражнения являются основным средством физической культуры?
13. Приведите примеры классификации физических упражнений по 5-6 классификационным признакам.
14. Раскройте классификацию методов, применяемых при развитии физических качеств.
15. Дайте характеристику принципу сознательности и активности.

Раздел 3. Теоретические основы развития физических качеств

16. Дайте определения понятий «физические способности», «физические качества»
17. На какие классы разделил В.И.Лях все физические способности?
18. Дайте определение сенситивных периодов.

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

1. Особенности физической культуры в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония). Письменные, клинописные, литературные источники, освещающие вопросы физической культуры и физического воспитания.
2. Физическая культура и спорт в государствах Древней Греции. Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов.
3. Физическая культура и спорт в государствах Востока (Индия, Китай, Япония) в V веке – середине XVII века.
4. П.Ф. Лесгафт и его роль в создании системы физического воспитания.
5. Физическая культура и спорта в государствах Европы в V веке – середине XVII века.
6. Физическая культура и спорт в государствах Северной и Южной Америки в V-XVII веках.
7. Анализ произведений гуманистов и ранних социалистов-утопистов стран мира в XV-XVII веках.
8. Возникновение и развитие массового спорта в спортивно-гимнастических организациях.
9. Развитие спорта в крупнейших странах мира до первой мировой войны.
10. Зарождение и дальнейшее развитие спортивной журналистики в Новое время.
11. Олимпийские принципы, традиции, правила.
12. Эстетическое значение физической культуры.
13. Специфические функции физической культуры в обществе.
14. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
15. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
16. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
17. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
18. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
19. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
20. Особенности игрового метода в физическом воспитании.

21. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
22. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
23. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
24. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.

Промежуточная аттестация (экзамен)

Теоретические вопросы

1. Предмет, значение и задачи курса теории и истории физической культуры. Возникновение физической культуры как специальной сферы общественной деятельности.
2. Физическая культура и спорт в первобытно обществе.
3. Физическая культура в середине века.
4. Физическая культура в первый период новой истории. Становление и развитие педагогических основ буржуазной системы физического воспитания.
5. Физическая культура во второй период новой истории. (Развитие буржуазного спортивно – гимнастического движения).
6. Физическая культура в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами.
7. Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны.
8. Физическая культура у народов нашей страны с древних времен до 18 в. (физические упражнения и игры в быту, военно-физическое воспитание).
9. Физическая культура в России в 18 и первой половине 19 в. (Физическое воспитание в учебных заведениях, военно-физическая подготовка в русской армии, развитие педагогической мысли в области физического воспитания). Физическая культура в России во второй половине 19 – начале 20 в. (учение П.Ф. Лесгафта, И.М. Сеченова, И.П. Павлова).
10. Физическая культура в России с начала 20 в. до Великой Октябрьской Социалистической революции. (Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях, развитие теории и методики физического воспитания).
11. Развитие социалистических основ физической культуры в СССР с 1917-1941 г. (преобразование физического воспитания в школах, первые успехи советского физкультурного движения, введение комплекса ГТО, ЕВСК (единая всесоюзная спортивная классификация).
12. Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны 1941 – 1945 г. (военно-физическая подготовка, физкультурная работа в тылу).
13. Восстановление и развитие массового физкультурного движения и рост мастерства Советских спортсменов с 1945-1961 г., развитие науки о физическом воспитании, физическое воспитание и спорт в учебных заведениях, Спартакиада народов СССР, СССР на международной арене).
14. Развитие физической культуры в СССР с 1961-1985 г. (массовые виды физической культуры).
15. Советское физкультурное движение на путях перестройки 1986-1991 г. Физическая культура и спорт с 1991-1995 года.
16. Развитие физической культуры и спорта с 1995-2000 г. (физическое воспитание в школах, выступление российских спортсменов на мировой арене).
17. Средство физического воспитания. Их классификационная характеристика.
18. Физические упражнения как основное и специфическое средство физического воспитания. Понятие физических упражнений, специально организуемых и выполняемых для решения задач физического воспитания. Классификация физических упражнений.
19. Пространственные, временные характеристики отдельных движений. Пространственно – временные и динамические характеристики отдельных движений.
20. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).
21. Методы физического воспитания. Классификация, взаимосвязь.
22. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
23. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
24. Методы обучения двигательным действиям (целостно - конструктивный, расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия).
25. Метод стандартно-непрерывного (равномерного) упражнения, метод стандартно-интервального (повторный) упражнения (назначение, содержание, методические особенности).

26. Метод переменного-непрерывного (переменный) упражнения, метод переменного-интервального (интервальный) упражнения (назначение, содержание, методические особенности).
27. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности).
28. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
29. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
30. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
31. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
32. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
33. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
34. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
35. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.
36. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
37. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития). Контрольные тесты, определяющие уровень развития силы.
38. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития). Контрольные тесты, определяющие уровень развития скоростных способностей.
39. Выносливость (понятие; виды выносливости; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития). Контрольные тесты, определяющие уровень выносливости.
40. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития). Контрольные тесты, определяющие уровень развития координационных способностей.
41. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития). Контрольные тесты, определяющие уровень развития координационных способностей.
42. Значение, задачи физического воспитания детей школьного возраста. Периодизация школьного возраста.
43. Физического воспитания детей младшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Средства и методы физического воспитания детей младшего школьного возраста.
44. Физического воспитания детей среднего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Средства и методы физического воспитания детей среднего школьного возраста.
45. Физического воспитания детей старшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Средства и методы физического воспитания детей старшего школьного возраста.
46. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
47. Определение понятий: «спорт» (в узком и широком понимании), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивная тренировка», «соревнования». Виды спорта, социальные функции спорта.
48. Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки.
49. Методы спортивной тренировки.
50. Принципы спортивной тренировки (циклическости, единства общей и специальной физической подготовки, постепенность и предельность в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок).
51. Основные стороны спортивной тренировки.
52. Сущность профессионально - прикладной физической подготовки (значение, задачи, средства, методические основы построения).
53. Основные направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.
54. Средства оздоровительной физической культуры.

Практические задания

1. Составьте комплекс упражнений вводной гимнастики до начала учебных занятий для детей старшего школьного возраста.
2. Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей.
3. Составьте комплекс упражнений утренней гимнастики (зарядки) для одной из возрастных групп.
4. Составьте по 3 упражнения, используя пять форм координационных способностей: (чувство ритма, точность движения, владение равновесием, управление напряжения мышц, пространственное ориентирование), с учетом избранного вида спорта и уровня подготовленности занимающихся.
5. Составьте 8 упражнений на развитие собственно силовых способностей, с учетом избранного вида спорта и уровня подготовленности занимающихся.
6. Составьте 5 упражнений на быстроту движений с учетом избранного вида спорта и уровня подготовленности занимающихся.
7. Составьте 6 упражнений на развитие активной и пассивной гибкости с учетом избранного вида спорта и уровня подготовленности занимающихся.
8. Составьте 5 упражнений на развитие координационной выносливости с учетом избранного вида спорта и уровня подготовленности занимающихся.
9. Разработайте подготовительную часть урока физической культуры в школе для начальных классов (по выбору).
10. Подберите по 2 упражнения на методы строго регламентированного упражнения (равномерный, повторный, интервальный).
11. Подберите игры на удлинённых переменах в среднем школьном возрасте.
12. Подберите игры для детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры.
13. Составьте комплексы упражнений для детей среднего школьного возраста с ослабленным здоровьем.
14. Составьте комплекс упражнений для детей старшего школьного возраста с ослабленным здоровьем.
15. Составьте комплекс упражнений вводной гимнастики до начала учебных занятий для детей младшего школьного возраста.

ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 5, 6 семестры		
Задания для стартовой диагностики	Оценка ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 09
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
Устный / письменный опрос	Оценка ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 09
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям	ОК 01, ОК 02, ОК 05 ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4

	Заполнение чек-листов	
Контрольные занятия (разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, ролевые игры)	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка выполненной работы по заданным критериям и показателям	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
Промежуточная аттестация: 6 семестр		
Теоретические вопросы	Оценка ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 09
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Вопросы для обсуждения:

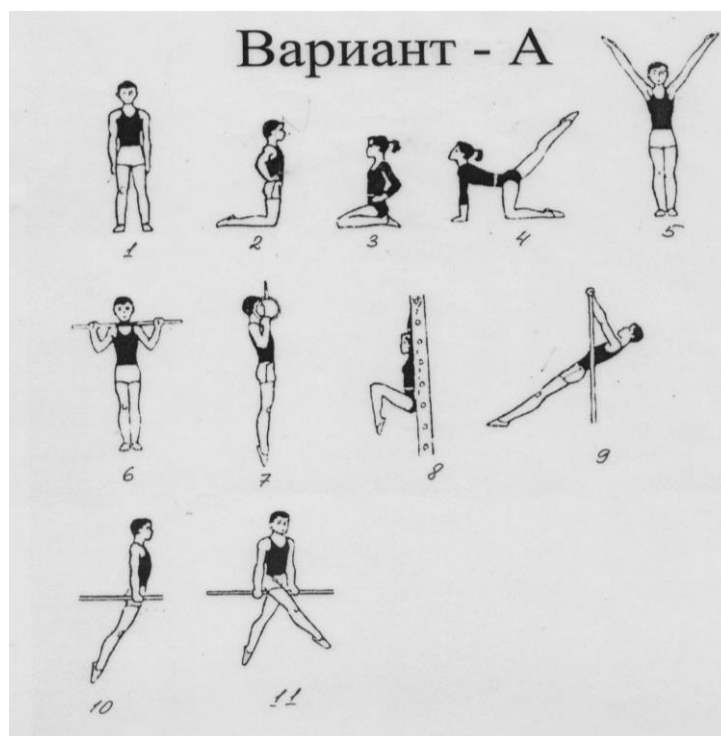
1. Назовите основные размеры площадки в волейболе. Изобразите ее.
2. Состав команды в волейболе, баскетболе, футболе. Функции игроков и правила их игры.
3. Виды нарушений в волейболе, баскетболе, футболе и санкции за нарушения.
4. Судьи в волейболе, баскетболе, футболе. Состав судейской бригады: обязанности и полномочия.
5. Продемонстрируйте жесты волейбольного, баскетбольного, футбольного судьи.
6. Дайте определение понятия «соревнование».
7. Что такое соревновательная деятельность?
8. Что включает в себя понятие «система соревнований»?
9. Что такое правила соревнований?
10. Охарактеризуйте документ «Положение о соревнованиях».
11. Перечислите и охарактеризуйте виды соревнований.
12. Назовите виды соревнований по масштабу.

Тестовые задания

Раздел 1. Гимнастика с методикой преподавания

1. На какие подгруппы подразделяются строевые упражнения?
 - 1) строевые приемы, построения и перестроения, размыкания и смыкания
 - 2) строевые приемы, построения и перестроения, передвижения
 - 3) строевые приемы, построения и перестроения, команды
 - 4) *строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания*
2. После какой команды принимается положение основной стойки?
 - 1) «Разойдись!»
 - 2) «Смирно!»
 - 3) «Вольно!»
 - 4) «Отставить!»
3. Для расчета подается команда « По порядку!» *Рассчитайсь!*
4. Поворот кругом выполняется?
 - 1) на 180°
 - 2) на 90°
 - 3) на 45°
 - 4) на 360°
5. «Вправо, на вытянутые в стороны руки, приставными шагами!» *Разомкнись!*
6. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется? *Шеренга*
7. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

- 1) расстояние
 - 2) дистанция
 - 3) уступ
 - 4) *интервал*
8. Сгибание тела в тазобедренных суставах вперед, назад или в стороны с полной амплитудой движения называется? *Наклон*
9. Боковая сторона строя - это...?
 - 1) фаланга
 - 2) *фланг*
 - 3) фронт
 - 4) линия
 10. Команда «На месте стой» выполняется насчета? 2
 11. Руки, согнутые в локтевых суставах и полусогнутыми пальцами, касаются плеч называется?
 - 1) основная стойка
 - 2) стойка руки у плеч
 - 3) руки к плечам
 - 4) *стойка руки к плечам*
 12. Для перестроения из одной шеренги в две подается команда «В две шеренги!» *Стройся!*
 13. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
 - 1) захват
 - 2) *хват*
 - 3) удержание
 - 4) обхват
 14. Состояние устойчивого положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении) называется.....? *Равновесие*
 15. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется?
 - 1) *комбинация*
 - 2) программа
 - 3) композиция
 - 4) Выступление
 16. Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени называется.....? *Группировка*
 17. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами?
 - 1) кувырок
 - 2) шпагат
 - 3) *мост*
 - 4) Сальто
 18. Положение стоя, при котором ноги врозь называется.....? *Стойка ноги врозь*
 19. Передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног называется.....? *Лазанье*
 20. Вис – это:
 - 1) *такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата*
 - 2) такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры
 - 3) способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд
 - 4) прыжок со снаряда



№1

- а) Стойка, ноги на ширине плеч
- б) Стойка, ноги врозь
- в) Стойка, ноги врозь, руки по швам

№2

- а) Упор на коленях, руки на пояс
- б) Стойка на голени, руки на пояс
- в) Стойка на коленях, руки на пояс

№3

- а) Сед на пятках, руки на пояс
- б) Сед на коленях, руки на пояс
- в) Присед на пятках, руки на пояс

№4

- а) Стойка на правом колене, левую назад вверх с опорой руками
- б) Упор на руках и левом колене
- в) Упор стоя на левом колене, правая назад вверх

№5

- а) Основная стойка, руки в стороны – вверх
- б) Основная стойка, руки вверх – в стороны
- в) Основная стойка, руки вверх наружу

№6

- а) Основная стойка, палка перед собой
- б) Основная стойка, палка на грудь
- в) Основная стойка, палка на согнутых руках

№7

- а) Вис на кольцах согнув руки
- б) Вис на кольцах подтянувшись
- в) Вис на согнутых руках

№8

- а) Вис согнув ноги
- б) Вис согнувшись
- в) Вис колени к груди

№9

- а) Вис на прямых руках
- б) Вис с опорой ногами

в) Вис лёжа

№10

а) Упор на прямых руках

б) Упор прогнувшись

в) Упор

№11

а) Упор ноги врозь правой

б) Упор ноги врозь вне

в) Упор ноги врозь

Эталоны ответов:

Вариант «А»

1. б

2. в

3. а

4. в

5. в

6. б

7. в

8. а

9. в

10. в

11. а

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания

Тема 2.1. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта

Баскетбол

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

1) 1861г.

+2) 1891г.

3) 1824г.

4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

+1) США

2) Испания

3) Англия

4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

1) Джон Вуден

+2) Джеймс Нейсмит

3) Тед Тернер

4) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

1) 8 игроков

2) 6 игроков

3) 5 игроков

+4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

1) 9 x 18 м

2) 10 x 15 м

3) 20 x 40 м

+4) 26 x 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- +4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- +4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- +1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- +2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- +2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- +1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- +2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- +2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- +2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое "тайм-аут"?

- +1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько "тайм-аутов" может быть у одной команды в игре?

- +1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое "прессинг"?

- 1) вид замены игроков в игре

+2) вид личной активной защиты

3) вид попадания на кольцо

4) вид быстрого прорыва

18) Что такое правило “трех секунд”?

1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки

2) время для исполнения штрафного броска

+3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников

4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

1) одно

2) два

+3) три

4) четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

1) один

2) два

+3) пять

4) десять

Волейбол

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч

- сетка и мяч

+ удар с лёту и мяч

- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

+ Уильям Дж. Морган

- Пьер де Кубертен

- Джеймс Нейсмит

- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия

- Куба

+ США

- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

+ с подачи

- с передачи

- с подбрасывания арбитром над сеткой

- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)

+ любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8 × 16 м

+ 9 × 18 м

- 10,97 × 23,77 м

- 15 × 28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

+ игра ногами

- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- +12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м
- +3 м
- 3,5 м
- 4 м

10. Каков вес волейбольного мяча?

- + 260 – 280 г
- 325 – 375 г
- 410 – 450 г
- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10
- +12
- 14
- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12
- 16
- 18
- +24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- + игра без номеров
- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
- игра в очках
- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3
- 4
- + 5
- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2
- 3:1
- 3:0
- + 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15
- 20
- + 25
- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- + 15
- 17
- 20
- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3
- 4
- 5
- + 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3
- + 2, 3, 4
- 4, 5, 6
- 1, 5, 6

20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

- + 1
- 2
- 5
- 6

Футбол

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Как переводится слово «футбол»?

- нога + мяч
- + ступня + мяч
- бить + мяч
- пинать + мяч

2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?

- Англия
- Испания
- СССР
- + Уругвай

3. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

- 140 м
- + 120 м
- 110 м
- 100 м

4. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?

- 90 м
- 85 м
- 80 м
- + 75 м

5. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?

- торцевая линия
- поперечная линия
- боковая линия
- + линия ворот

6. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?

- 15 м
- 15,5 м
- 16 м
- + 16,5 м

7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?

- внутри дуги голкипер может играть руками
- внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
- + при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги

- с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.

8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?

+ 4

- 6

- 8

- 10

9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?

- 7,12 м

- 7,22 м

+ 7,32 м

- 7,42 м.

10. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?

- 2,14 м

- 2,24 м

- 2,34 м

+ 2,44 м

11. Какая окружность футбольного мяча?

- 56 – 58 см

- 65 – 67 см

+ 68 – 70 см

- 69 – 71 см

12. Какой вес футбольного мяча до начала игры?

- 300 – 330 г

+ 410 – 450 г

- 425 – 475 г

- 470 – 500 г

13. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?

- 6

+ 7

- 8

- 9

14. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?

+ жеребьёвкой

- по решению арбитра

- на выбор гостей

- на выбор хозяев

15. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

- с начального удара

- с удара от ворот

- с углового удара

+ со свободного удара

16. С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?

- с момента касания игрока к мячу

+ с момента начала движения мяча

- когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности

- когда после начального удара к мячу коснётся другой игрок

17. С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?

- с места нарушения

- с 11-метровой отметки

- с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот

+ с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения

18. С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?

- с места нарушения
- с угла площади ворот
- с линии площади ворот, параллельной линии ворот
- + с любой точки площади ворот

19. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?

- при ударе от ворот
- при вбрасывании
- при угловом ударе
- + при штрафном ударе

20. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?

- + гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- гол не засчитывает и назначает удар от ворот
- гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды
- гол засчитывает и выносит игроку предупреждение

Раздел 3. Легкая атлетика с методикой преподавания

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- +1) 776 г. до н.э
- 2) 888 г.
- 3) 1896 г.
- 4) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- 1) Гепарда
- +2) Кенгуру
- 3) Страуса
- 4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) Бег
- 2) Прыжки
- +3) Поднятие тяжестей
- 4) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- +1) Ходьба
- 2) Вертикальные прыжки
- 3) Метания
- 4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- 1) Пастухи
- 2) Плотники
- +3) Кузнецы
- 4) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

- 1) 37 км 100 м
- +2) 42 км 195 м
- 3) 50 км 170 м
- 4) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

- +1) 14-16С
- 2) 18-20С
- 3) 20-22С
- 4) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

- +1) 4 кг

- 2) 4,5 кг
- 3) 5 кг
- 4) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

- 1) 100 см
- 2) 150 см
- 3) 200 см
- +4) 250 см

10. Ритм бега между барьерами:

- +1) Три шага равномерные, 4-ый быстрее
- 2) 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
- 3) Все шаги на одной скорости
- 4) Перед прыжком два шага с ускорением

11. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- +1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
- 4) Разбег, толчок, приземление

12. Какова длина спринтерской дистанции?

- +1) 100 м
- 2) 800 м
- 3) 500 м
- 4) 300 м

13. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- 1) «Перекат»
- +2) «Ножницы»
- 3) «Перекид»
- 4) «Пи́ла»

14. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

- 1) Попытка все равно засчитывается
- 2) Попытка не засчитывается
- 3) Насчитываются штрафные баллы
- +4) Дается право осуществить повторную попытку

15. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

- 1) Более 1 м/с
- +2) Более 2 м/с
- 3) Более 2,5 м/с
- 4) Более 1,75 м/с

16. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

- +1) Копья
- 2) Молота
- 3) Ядра
- 4) Диска

17. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

- 1) Двумя руками на уровне груди
- +2) Обеими руками на уровне пояса
- 3) На уровне бедер двумя руками
- 4) В произвольной позиции обеими руками

18. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

- 1) Доместик
- 2) Спринтер
- 3) Фаворит
- +4) Пейсмейкер

19. Размер метательного копья:

- 1) 150 см (женское) и 175 см (мужское)
- 2) 180 см (женское) и 220 см (мужское)
- 3) 200 см (женское) и 240 см (мужское)

+4) 230 см (женское) и 260 см (мужское)

20. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- 1) Отступить на один шаг назад
- +2) Поднять руку вверх
- 3) Принести извинения
- 4) Пропустить старт

Раздел 4. Плавание с методикой преподавания

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

- +плотность
- теплопроводность
- текучесть
- теплоемкость

2. При какой температуре замерзает пресная вода?

- при 4°C
- при -5°C
- при -10°C
- +при 0°C

3. Как изменяется плотность человека при дыхании?

- при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
- +при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
- при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
- при вдохе и выдохе плотность не изменяется

4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

- потому что морская вода теплее речной
- потому что морская вода менее плотная
- +потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
- потому что в морской воде легче дышать

5. Чему равняется плотность пресной воды?

- примерно 500 кг/м³
- примерно 700 кг/м³
- примерно 2000 кг/м³
- +примерно 1000 кг/м³

6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

- на 3
- на 2
- +на 1,5
- на 4

7. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

- +при движении ноги вниз
- при движении ноги вверх
- при движении ноги вверх и вниз
- при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

- при движении ноги вниз
- +при движении ноги вверх
- при движении ноги вверх и вниз
- при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?

- +4–10°
- 10–12°
- 12–16°
- 16–20°

10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?

на 2
на 3
на 4

+дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

+если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
плотность не влияет на плавучесть

12. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?

вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
+вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

13. Что означает физическое свойство теплопроводность?

накапливать тепло
удерживать тепло
способность материала или вещества вырабатывать тепло
+способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур

14. Что означает статическое плавание?

+отсутствие движения
двигательные действия руками и ногами
напряжение тела во время движений
напряжение мышц рук и ног во время гребков

15. Что означает динамическое плавание?

+плавание с помощью разнообразных двигательных действий
неподвижное плавание
плавание в команде «Динамо»
фигуры в плавании

16. К какой группе видов спорта относится плавание?

+циклические
ациклические
смешанные
повторно-интервальные

17. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?

идеальная
образцовая
правильная
+рациональная

18. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

красота движений
соответствие современному эталону (образцу)
+эффективность решения двигательной задачи
правильность исполнения

19. Что такое темп?

количество движений на дистанции
+количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
количество вдохов-выдохов
длительность двигательного цикла

20. Что означает «фаза движения»?

то же, что и ритм
то же, что и темп, тождественное понятие
+часть движения, имеющая свои конкретные особенности
целое движение

21. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

температурой воздуха

температурой воды

+температурой воды и воздуха

собственными ощущениями тепла и холода

22. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

+дыхательная и сердечно-сосудистая

мышечная и нервная

выделительная и мышечная

дыхательная и мышечная

23. Что означает стабильность техники?

сохранение согласованности движений

+достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности

неизменяемый темп

4) неизменяемый ритм

24. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

в любом, без всяких ограничений

+в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям

в дошкольном и младшем школьном возрасте

в школьном возрасте

25. Что означает принцип прикладной направленности?

прикладывать теоретические знания на практике

+практическое использование умений и навыков в жизни

заниматься спортом

теоретические исследования

Раздел 5. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания

1. Определите, какой группы узлов не существует в Регламенте по спортивному туризму:

А - узлы, заменяющие тормозные устройства (восьмерку, шайбу Штихта);

Б - для связывания веревок одинакового диаметра;

В - для организации спасательных работ;

Г - для связывания веревок;

Д - вспомогательные узлы;

Е - схватывающие узлы;

Ж - для крепления веревки к опоре/карабину.

2. Перечислите узлы, применяемые в спортивном туризме без контрольных:

Эталон ответа:

1. встречный

2. встречная восьмерка

3. грейпвайн

4. проводник-восьмерка

5. австрийский проводник

6. двойной булинь

7. двойной проводник

8. полугрейпвайн-удавка

3. Определите, к какой группе узлов относится каждый узел:

1. Полугрейпвайн-удавка _____

2. Грейпвайн _____

3. Пруссик _____

4. Проводник-восьмерка _____

5. Двойной проводник _____

6. Встречный _____

7. Двойной булинь _____

8. Полусхватывающий _____

9. Проводник _____

10. Полугрейпвайн _____

Эталон ответа:

4, 5, 7 - для крепления веревки к опоре/карабину

2, 6 - для связывания веревок одинакового диаметра

1, 8, 9, 10 – вспомогательный узлы

3 – схватывающие узлы

4. Чему равна длина выхода свободного конца после связывания узла:

А - 50 мм;

Б - не более 20 мм;

В - не менее 10 мм;

Г - не регламентируется.

5. Выберите узел, который оптимально использовать для крепления натягиваемой веревки к ТО на целевой стороне этапа:
















А - булинь;

Б - грейпвайн;

В - полугрейпвайн;

Г - штык.

6. Определите названия следующих узлов, применяемых в дисциплине «ДИСТАНЦИЯ» по виду спорта «спортивный туризм»:

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

Эталон ответа:

1. Двойной булинь

2. Полугрейпвайн

3. Булинь

4. Проводник-восьмерка

5. Полугрейпвайн-удавка

6. Грейпвайн

7. Австрийский проводник

8. Штык

9. Встречный

10. Полусхватывающий

11. Двойной проводник

12. Контрольный

13. Встречная восьмерка

14. «Пруссик»

15. Проводник

7. Выберите наиболее часто используемый узел на концах страховочных/сопровождающих веревок:

- А – проводник;
- Б – австрийский проводник;
- В – проводник-восьмерка;**
- Г – двойной проводник.

8. Перечислите узлы, относящиеся к группе узлов для связывания веревок одинакового диаметра:

Эталон ответа: Грейпвайн, встречный, встречная восьмерка

9. Исключите лишний узел:

- А - стремя;**
- Б - булинь;
- В - австрийский проводник;
- Г - двойной проводник.

10. Перечислите узлы, относящиеся к группе «для крепления веревки к опоре/карабину»:

Эталон ответа: Штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник

11. Определите, какой из нижеперечисленных узлов можно завязать одним концом:

- А – встречный;
- Б – «Пруссик»;**
- В – грейпвайн;
- Г – австрийский проводник.

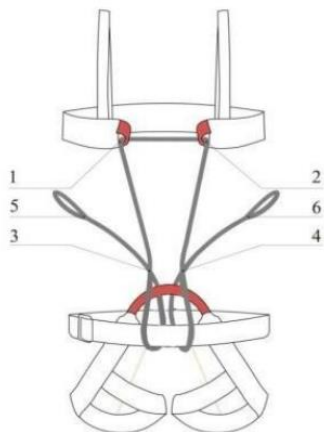
12. Перечислите вспомогательные узлы:

Эталон ответа: Полугрейпвайн-удавка, проводник, контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий

13. Выберите узел для крепления перил, который позволит снять их, после прохождения этапа «Спуск по перилам» на дистанции:

- А- булинь;
- Б - штык;
- В - австрийский проводник;
- Г - полугрейпвайн-удавка.**

14. Какие узлы, могут быть завязаны в соответствующих точках ИСС:



- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____

Эталон ответа:

- 1, 2 - контрольный
- 3, 4 – проводник-восьмерка, двойной булинь
- 5, 6 – проводник-восьмерка, полугрейпвайн удавка

Практические задания

Раздел 1. Гимнастика с методикой преподавания

1. Описать и продемонстрировать основные строевые упражнения.
2. Описать и продемонстрировать основные исходные положения в стойках.
3. Описать и продемонстрировать основные исходные положения в седах.
4. Описать и продемонстрировать основные исходные положения в упорах.
5. Описать и продемонстрировать основные исходные положения в равновесиях.
6. Описать и продемонстрировать основные исходные положения приседов.
7. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для формирования осанки и их разновидности.
8. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
9. Прикладные упражнения гимнастики.
10. Описать и продемонстрировать технику акробатических упражнений (для заданного школьного возраста).
11. Описать и продемонстрировать технику лазания по канату
12. Выполнение акробатической комбинации:
И.п.-о.с.
 1. Любое равновесие (держать 2 сек.) _____ 1 балл
 2. Кувырок вперед _____ 1 балл
 3. Длинный кувырок вперед _____ 1 балл
 4. Стойка на голове и руках/мост _____ 2 балла
 5. Кувырок назад _____ 1.5 балла
 6. Переворот боком _____ 2 балла
 7. Прыжок с поворотом на 360°/180° _____ 1.5 балла
 Итого: 10 баллов
13. Выполнение акробатической комбинации:
И.п.-о.с.
 1. Любое равновесие(держать 2 сек.) _____ 1 балл
 2. Переворот боком _____ 2 балла
 3. Стойка на руках(обозначить) _____ 1.5 балла
 4. Скадка _____ 0.5 балла
 5. Полет- кувырок _____ 2.0 балла
 6. Прыжок с поворотом на 360°/180° _____ 1.5 балла
 Итого: 10 баллов
14. Выполнение комбинации на низкой перекладине.
 - 1.Подъем переворотом _____ 2 балла
 2. Перемах правой (левой) _____ 1 балл
 3. Оборот вперед правой (левой) или спад- подъем зацепом _____ 2 балла
 4. Поворот в упор перемахом левой с поворотом на 180° _____ 1 балл
 5. Оборот назад _____ 2 балла
 6. Соскок дугой _____ 2 балла
 Итого: 10 баллов
15. Выполнение комбинации на высокой перекладине.
 1. Размахивание изгибами _____ 0.5 балла
 2. Дуга _____ 1 балл
 3. Подъем разгибом _____ 2 балла
 4. Оборот назад _____ 2 балла
 5. Спад назад _____ 1 балл
 6. Мах назад _____ 1 балл
 7. Махом вперед поворот на 180° в разноименный хват _____ 1.5 балла
 8. Мах вперед _____ 0.5 балла
 9. Соскок махом назад _____ 1балл
 Итого: 10 баллов
16. Выполнение опорного прыжка.
Вскоч в упор присев _____ 10
17. Выполнение опорного прыжка.
Прыжок ноги врозь через козла _____ 10
18. Выполнение опорного прыжка.

Прыжок согнув ноги через козла _____	10
19. Выполнение опорного прыжка.	
Прыжок боком _____	10
20. Выполнение опорного прыжка.	
Прыжок углом _____	10
21. Выполнение комбинации на параллельных брусьях.	
1. Вскок в упор _____	1
2. Махи в упоре _____	1
3. Подъем махом вперед в сед _____	1
4. Кувырок вперед _____	2
5. Угол _____	2
6. Махи в упоре _____	1
7. Соскок махом назад _____	2
Итого: 10 баллов	
22. Выполнение комбинации на параллельных брусьях.	
1. Размахивания в упоре на руках/предплечьях _____	1
2. Подъем махом вперед _____	2
3. Махом назад стойка на плечах _____	2
4. Кувырок вперед _____	1
5. Угол _____	1
6. Мах назад _____	1
7. Соскок махом вперед _____	2
Итого: 10 баллов	
23. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.	
И.п.- вис на верхней жерди.	
1. Размахивание изгибами _____	1
2. Перемах из вися на верхней жерди в вис лежа _____	2
3. Подъем переворотом в упор на верхней жерди _____	3
4. Спад из упора из упора на верхней жерди в вис лежа _____	2
5. Соскок из упора сзади на нижней жерди _____	2
Итого: 10 баллов	
24. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.	
И.п.- вис на верхней жерди.	
1. Перемах вперед в вис лежа _____	1
2. Толчком двумя упор на верхней жерди _____	3
3. Оборот вперед на верхней жерди _____	2
4. Поворот на 540° из вися лежа _____	2
5. Соскок углом _____	2
Итого: 10 баллов	
25. Выполнение комбинации на бревне.	
1. Вскок продольно в упор присев на левую, правую сторону _____	2.5
2. Встать с поворотом на 90° _____	0.5
3. Равновесие _____	1
4. Ходьба на носках _____	1
5. Прыжок со сменой ног _____	1
6. Поворот на носках (180°) _____	1
7. Ходьба на носках _____	1
8. Соскок прогнувшись _____	2
Итого: 10 баллов	
26. Выполнение комбинации на бревне.	
1. Вскок в упор присев поперек _____	2
2. Равновесие _____	2
3. Ходьба на носках _____	1
4. Прыжком поворот на 180° _____	1.5
5. Прыжки в продвижении вперед _____	1.5
6. Соскок из упора стоя на коленях _____	2
Итого: 10 баллов	

27. Выполнение комбинации на коне.	
1. 4 маха в упоре	2
2. Перемах правой вперед	1
3. Перемах правой назад	1
4. Перемах левой вперед	1
5. Перемах левой назад	1
6. Разноименный круг левой (правой)	2
7. Соскок углом	2

Итого: 10 баллов

28. Выполнение комбинации на кольцах.

1. Подъем силой в упор	2
2. Махом вперед вис согнувшись	1
3. Вис прогнувшись	1
4. Махом назад выкрут вперед	2
5. Мах назад	1
6. Махом вперед соскок разножкой	3

Итого: 10 баллов

Критерии оценки к заданиям 12-28

Максимальная оценка за исполнение упражнения – 10.0 баллов.

Каждое упражнение оценивается с точки зрения превосходного исполнения.

Все отклонения от такого исполнения наказываются сбавками.

а) сбавки за ошибки эстетики и композиции, техники и осанки суммируются максимум до 10.0 баллов

Определение ошибок эстетики, осанки, исполнения, техники и композиции

1. Каждый элемент должен исполняться технически правильно с приходом в правильное конечное положение (смотри также главу 13.).

2. Все отклонения от правильного исполнения рассматриваются как ошибки исполнения или технические ошибки и соответственно оцениваются судьями. Величина сбавки за мелкие, средние и грубые ошибки определяется градусом отклонения от правильного исполнения. Сбавки одинаковы, независимо от того, идет ли речь о руках, ногах или туловище.

3. Существуют следующие сбавки за все эстетические и технические отклонения по отношению к правильному исполнению. Эти сбавки должны применяться в независимости от трудности элемента или упражнения:

Мелкая ошибка	0.1
Средняя ошибка	0.3
Грубая ошибка	0.5
Падение	1.0

а) мелкая ошибка (сбавка = 0.1 балла)

- маленькая неточность или легкое отклонение от правильного конечного положения или исполнения

- небольшое исправление положения рук, ног или туловища

- все другие мелкие нарушения правильной эстетики и техники исполнения

б) средняя ошибка (сбавка = 0.3 балла)

- заметное или значительное отклонение от правильного исполнения или правильного конечного положения

- заметное или значительное исправление положения рук, ног или туловища

- все другие значительные отклонения от правильной эстетики и техники исполнения

в) грубая ошибка (сбавка = 0.5 балла)

- сильное отклонение от правильного исполнения или правильного конечного положения

- существенное исправление положения рук, ног или туловища

- полный междумах

- все другие сильные отклонения от правильной эстетики и техники исполнения

г) падение или оказание помощи страхующим (сбавка = 1.0 балла)

- падение на или со снаряда во время исполнения элемента до того, как гимнаст достиг конечного положения, позволяющего ему как минимум махом продолжить упражнение (например, на перекладине четкий вис или на коне-махи четкий упор), или если другие ошибки не позволяют гимнасту закончить упражнение соскоком

в статических положениях			>45 и не засчитан
Вращение не выполнено полностью	До 30	31-60	61-90 >90 и не засчитан
Недостаточная высота или амплитуда выполнения элементов с фазой полета	+	+	
Дополнительная или промежуточная опора рукой	+		
Мах, выполненный силой, или наоборот	+	+	+
Продолжительность остановки в статическом положении (2сек.)		Менее 2 сек.	Без остановки и не засчитан
Остановка при выполнении подъемов	+	+	+
Две или более попытки принять статическое положение или выполнить силовой элемент		+	+
Падение на или со снаряда			1.0
Междумах или переход в более низкое положение при махе назад		Полу-междумах или переход	Междумах
Помощь, оказываемая при выполнении и элемента			1.0 и не засчитан
Туловище недостаточно выпрямлено в процессе подготовки к приземлению	+	+	
Другие технические ошибки	+	+	+

29. Выполнение лазания по канату в 2 приема.

Техника выполнения. И.п.- вис стоя. Захватить канат правой (левой) рукой вверху, левой (правой) на уровне подбородка. Прием первый – сгибая ноги вперед захватить ими канат. Второй прием – выпрямляя ноги, и сгибая правую (левую) руку, встать на канате, перехватив одновременно левую (правую) руку вверх.

Критерии оценки. Сбавки исполнения:

-при захвате каната рука вверху согнута-2б.

-захват ниже или выше подбородка-2б.

-выполнение захвата ногами ниже уровня таза-2б.

-не плотный захват ногами, проскальзывание ног при выполнении второго приема-2б.

-выполнение второго приема силой рук-2б.

30. Выполнение лазания по канату в 3 приема.

Техника выполнения. И.п.- вис стоя. Первый прием — из вися стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями; второй прием — разгибая ноги, подтянуться на руках; третий прием — перехватиться руками как можно выше. Выполнение лазания в три приема базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами.

Критерии оценки. Сбавки исполнения:

- при захвате каната руки вверху согнуты-2б.
- при выполнении перехвата руки согнуты-2б.
- выполнение захвата ногами ниже уровня таза-2б.
- не плотный захват ногами, проскальзывание ног при выполнении второго према-2б.
- выполнение третьего приема силой рук-2б.

31. Лицевая поддержка на коленях.

Техника выполнения. Выполняется в лицевом и глубоком хвате стоя на двух ногах, держась двумя руками. Верхний вначале становится на бедра поочередно, а затем прыжком. Становясь на колени сверху вниз, верхний должен равномерно выпрямиться и одновременно отклониться назад. В сохранении равновесия главная роль принадлежит нижнему: по мере отклонения верхнего он тоже отводит тело назад. При более сильном отклонении партнера нижний должен будет глубже присесть и одновременно переместить колени вперед.

32. Поддержка на коленях в обычном хвате.

Техника выполнения. Выполняется прыжком: нижний стоя в полуприседе, ноги на ширине плеч, берет верхнего за поясницу; верхний держась руками за запястье партнера, прыгает с его помощью вверх-назад и ставит ступни вдоль бедер нижнего, носки у коленей. Вставая верхний слегка сгибает ноги и разгибая их, оттягивается вперед, нижний перехватывает руки за бедра.

33. Вход на плечи сбоку.

Техника выполнения. Нижний в полуприседе, верхний справа, хват обычный. Верхний становится правой ногой на правое бедро нижнего, опираясь на его руки, затем встает левой ногой на левое плечо и приставляет правую к левой. Нижний помогает партнеру, поднимая руки вверх-влево. На плечах верхний должен стоять прямо с упором вперед на голову нижнего; пятки вместе и слегка опущены вниз. Нижний отводит локти назад, руками сводит ноги верхнего на уровне головы, а головой удерживает его на переднем упоре.

34. Вход сзади с ноги на плечи.

Техника выполнения. Нижний отставляет правую ногу назад на носок, руки над плечами. Верхний, оттолкнувшись сзади правой ногой о ногу нижнего, прыгает в упор и становится на плечи. В момент вставания на плечи оба сгибают ноги, затем выпрямляют. Чтобы облегчить выход в упор, нижний толкает партнера правой ногой и разгибает руки точно вверх.

35. Выполнение акробатической пирамиды.

Критерии оценки.

Участие в построении пирамиды не менее 6 человек	1
Организованный выход к месту построения пирамиды	1
Соблюдение последовательности построения пирамиды	1
Фиксация пирамиды (не менее 5 сек)	2
Сложность выполненной пирамиды	1-3
Соблюдение последовательности схода с пирамиды	1
Наличие эскиза акробатической пирамиды	1

36. Проведение строевых упражнений:

- построение в 1 шеренгу
- построение в колонну по 1
- поворот на месте направо
- поворот на месте налево
- поворот на месте кругом
- рапорт перед занятием
- строевой шаг
- размыкание по распоряжению
- повороты при шаге на месте направо, налево, кругом
- размыкание приставными шагами
- размыкание скрестными шагами
- перестроение из 1 шеренги в 3 уступами
- перестроение из 1 шеренги в 2
- перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 на месте
- перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 на месте
- перестроение из шеренги в круг

- переход с шага на месте в движение
- передвижение по диагонали, «противоходом», «змейкой»
- перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 3, 4 в движении
- перестроение из колонны по 1 в колонну по 2-4-8-16 и т.д. «дроблением» и «сведением»
- перестроение из колонны по 2-4-8-16 и т.д. в колонну по 1 «разведением», «слиянием»

Критерии оценки

№	Оцениваемые критерии	Оценка, баллы
1	Размещение учащихся, выбор места преподавателя	1
2	Манера держаться, владение голосом	1
3	Соблюдение схемы и степень решения частых задач по каждому пункту схемы	1
4	Качество показа	1
5	Плоскость показа	1
6	Терминологическая грамотность команд, распоряжений, методических указаний	1
7	Наличие и соответствие методических указаний	1
8	Реагирование на исполнение	1
9	Наличие конспекта (соответствие теме занятия, правильность написания)	2
Итоговая оценка		10

37. Проведение общеразвивающих упражнений:

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов в движении

Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой

Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой

Комплекс общеразвивающих упражнений в парах

Критерии оценки

№	Оцениваемые критерии	Оценка, баллы
1	Содержание комплекса ОРУ и его реализация в плане решения задач (подбор и распределение упражнений, рациональность использования способов проведения, дозировка, плотность, эффективность воздействия на опорно-двигательный аппарат, на функциональность состояния занимающихся)	1
2	Размещение учащихся, выбор места преподавателя	1
3	Манера держаться, владение голосом	1
4	Соблюдение схемы проведения отдельных упражнений и степень решения частных задач по каждому пункту схемы	1
5	Показ (качество, техника, плоскость: лицом, боком, сзади)	1
6	Терминологическая грамотность команд, распоряжений, методических указаний	1
7	Наличие и соответствие методических указаний	1
8	Реагирование на исполнение (предупреждение и исправление ошибок)	1
9	Наличие конспекта (соответствие теме занятия, правильность написания)	2
Итоговая оценка		10

38. Организовать обучение двигательным действиям в лазании и перелезании:

- Лазание по гимнастической стенке
- Лазание по гимнастической скамейке
- Лазание по канату в 2 приема
- Лазание по канату в 3 приема
- Перелезание через препятствие

39. Организовать обучение двигательным действиям в акробатике:

- Группировка и перекаты в группировке

- Кувырок вперед
 - Кувырок назад
 - Стойка на лопатках
 - Стойка на голове и руках
 - Мост
 - Равновесие на одной
 - Длинный кувырок вперед
 - Переворот боком
 - Кувырок назад в полушпагат
 - Кувырок боком
40. Организовать обучение двигательным действиям на перекладине:

- Простые висы
- Подъем переворотом махом одной толчком другой
- Подъем переворотом толчком двумя
- Подъем зацепом
- Оборот вперед правой
- Оборот назад
- Подъем разгибом

41. Организовать обучение двигательным действиям в прыжках:

- Простые прыжки
- Опорные прыжки

42. Организовать обучение двигательным действиям на брусьях:

- Махи в упоре на брусьях;
- Подъемы в упор на брусьях;
- Стойка на плечах;
- Кувырок вперед на брусьях;
- Соскоки на брусьях

43. Организовать обучение двигательным действиям на разновысоких брусьях:

- размахивания изгибами в висе на в\ж,
- вис присев на н\ж, вис лежа на н\ж, вис прогнувшись на н\ж с опорой ступнями на в\ж;
- подъем в упор на в\ж;
- спад из упора на в\ж;
- вскок в упор ноги врозь правой (левой) на н\ж с разбега махом одной толчком другой, вскок с поворотом на 180° в вис лежа на н\ж с разбега;
- соскоки на разновысоких брусьях.

44. Организовать обучение двигательным действиям на бревне:

- вскок на бревне;
- передвижения на бревне;
- повороты на бревне;
- прыжки на бревне;
- статические упражнения и соскоки на бревне;

45. Организовать развитие физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости)

средствами гимнастики.

Критерии оценки к заданиям 38-45

Оцениваемый критерий	Баллы
Наличие правильно составленного плана-конспекта (соблюдение алгоритма обучения, последовательный подбор подводящих упражнений)	2
Плотность занятия	1
Умение организованной смены видов деятельности	1
Владение голосом, манера держаться	1
Владение техникой показа	1
Обеспечение требований техники безопасности	1

Владение приемами страховки	1
Соответствие проведения материалам плана-конспекта	2
	10 баллов

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания

1. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей дошкольного возраста.
2. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
3. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей среднего школьного возраста.
4. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей старшего школьного возраста.
5. Методика и организация проведения подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта (на примере выбранного вида спорта и возраста обучающихся).
6. Опишите и продемонстрируйте технику и методику обучения ударам головой в футболе.
7. Техника нижней прямой подачи в волейболе. Методика обучения.
8. Техника верхней прямой подачи в волейболе. Методика обучения.
9. Техника передачи двумя руками сверху в волейболе. Методика обучения.
10. Техника передачи двумя руками снизу в волейболе. Методика обучения.
11. Техника прямого нападающего удара в волейболе. Методика обучения.
12. Техника одиночного блокирования в волейболе. Методика обучения.
13. Техника броска мяча в баскетболе.
14. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с применением средств баскетбола (для заданного школьного возраста).
15. Продемонстрировать технику выполнения стойки баскетболиста.
От лицевой линии зала перемещение спиной вперед до средней линии, от средней линии перемещение лицом вперед: стойка, одна нога впереди. От лицевой линии перемещение левым боком до средней линии, от средней линии правым боком: стойка с расположением ступней на одной линии.
16. Продемонстрировать технику передачи мяча (восьмёрку).
Студенты выстраиваются на лицевой линии в тройках, мяч находится у стоящего в центре студента. Студент, выполнив передачу двумя руками от груди партнёру, забегает за спину, а тот, выполнив передачу третьему партнёру, за спину тому. При этом вся тройка передвигается от одного кольца к другому, в обратном направлении выполняют передачу одной рукой от плеча.
17. Продемонстрировать технику ведения мяча.
От лицевой линии баскетбольной площадки в исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты выполняют ведение мяча с обводкой кругов правой рукой, левой, правой рукой. Каждый раз, обводя круг, студент должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Ведение выполняется от одного кольца к другому и в обратном направлении.
18. Продемонстрировать технику броска мяча с места.
Студент встает на линию штрафного броска и принимает исходное положение для выполнения серии бросков подряд, не сходя с линии штрафного броска (5 бросков двумя руками и одной рукой сверху, мяч подаётся партнёром). Из них попасть мячом в баскетбольное кольцо. За каждое не попадание снимается 0,5 балла.
19. Комплексное упражнение
От лицевой линии баскетбольной площадки в исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты выполняют ведение мяча с обводкой кругов правой рукой, левой, правой рукой. Каждый раз, обводя круг, студент должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Обвёл третий круг, выполняет, ведение правой рукой и бросок одной рукой сверху в движении. После броска студент снимает мяч с кольца и начинает ведение мяча в обратном направлении по прямой, выполняет остановку и бросок в прыжке в двухочковой зоне.
Примечание: за каждую техническую ошибку и за каждое непопадание добавляется секунда к показанному результату
20. Продемонстрировать технику выполнения стойки и перемещения волейбол.
Умения правильно выполнять заданную стойку после определенного перемещения. По лицевой линии зала перемещение спиной вперед до боковой линии на пересечении линий зафиксировать среднюю стойку волейболиста, по боковой линии до средней линии перемещение приставным шагом, на пересечении линий зафиксировать низкую стойку волейболиста, по средней линии до боковой линии бег лицом вперед на пересечении зафиксировать высокую стойку волейболиста.
21. Продемонстрировать технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах.

На расстоянии 6 метров через сетку 10 передач, выполненных технически правильно и без потерь.

Примечание: за каждую техническую ошибку снимается 1 балл

22. Продемонстрировать технику выполнения приема и передачи мяча снизу.

Двумя руками в парах на расстоянии 6 метров через сетку 10 передач, выполненных технически правильно и без потерь.

Примечание: за каждую техническую ошибку снимается балл

23. Продемонстрировать технику выполнения подачи мяча.

Каждому испытуемому предлагалось выполнить три раза технический прием любым способом: нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая подача.

Каждый технический прием оценивался по 10 бальной системе. За наличие ошибок в технике снимается по 1 баллу.

24. Продемонстрировать технику выполнения нападающего удара.

Из зоны 4 с передачи партнера каждому испытуемому предлагалось выполнить три раза нападающий удар технический прием. Каждый технический прием оценивался по 10 бальной системе.

Примечание: за каждую техническую ошибку и за каждое непопадание снимается 1 балл

25. Продемонстрировать технические, тактические действия ведения мяча и судейство учебной игры, написание протокола.

Ведение мяча – балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и произвел обводку соперника. При этом обязательно команда должна завершить атаку на кольцо результативно.

26. Продемонстрировать технические, тактические действия передачи мяча и судейство учебной игры, написание протокола.

Ведение мяча – балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и произвел передачу. При этом обязательно команда должна завершить атаку на кольцо результативно.

27. Продемонстрировать технические, тактические действия бросков мяча.

Бросок мяча - балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и результативно завершил атаку.

28. Продемонстрировать технические, тактические действия передач мяча двумя руками сверху и судейство учебной игры, написание протокола.

Передачи мяча двумя руками сверху – балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и команда результативно завершила атаку.

29. Продемонстрировать технические, тактические действия передач мяча двумя руками снизу и судейство учебной игры, написание протокола.

Передачи двумя руками снизу – балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент, и команда результативно завершила атаку.

30. Продемонстрировать технические, тактические подачи мяча и судейство учебной игры, написание протокола.

Подачи мяча – балл засчитывается тогда, когда учащийся технико-тактически правильно выполнил элемент и результативно завершил атаку.

Раздел 3. Легкая атлетика с методикой преподавания

1. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для занятий беговыми видами легкой атлетикой (8-12 упражнений)

2. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для занятий прыжковыми видами легкой атлетикой (8-12 упражнений)

3. Составить и продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для занятий метательными видами легкой атлетикой (8-12 упражнений)

4. Составить и продемонстрировать комплекс специальных беговых упражнений (8-12 упражнений)

5. Составить и продемонстрировать комплекс специальных прыжковых упражнений (8-12 упражнений)

6. Составить и продемонстрировать комплекс специальных метательных упражнений (8-12 упражнений)

7. Челночный бег

Быстрота передвижений оценивается по времени пробегания «ёлочкой» к шести набивным мячам расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч, расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» студенты выполняют челночный бег из середины лицевой линии до первого набивного мяча и

обратно, потом до второго набивного и обратно и т. д. с касанием рукой набивных мячей, при этом возвращаются в середину лицевой линии (фиксируется время, с).

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии (голова – туловище – ноги). Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола.

9. Прыжок с трёх-пяти шагов с разбега толчком одной ноги.

Прыжок с разбега 3-5м, доставая отметку на максимальной высоте (оценивается разность доставания поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега см), фиксируется лучший результат из 3-х попыток.

Раздел 4. Плавание с методикой преподавания

1. Составить комплекс упражнений, направленных на освоение с водой.
2. Составить комплекс упражнений для обучения технике плавания способом кроль на груди/спине.
3. Составить комплекс упражнений для обучения технике плавания способом брасс.
4. Составить комплекс упражнений для обучения технике стартов со стартовой тумбы.
5. Подобрать игры для преодоления сопротивления воды.
6. Подобрать игры с погружением в воду с головой.
7. Подберите игры с открыванием глаз в воде.
8. Подберите игры на всплытие и лежание на воде.
9. Подберите игры с элементами прикладного плавания.
10. Комплекс упражнений на согласование движений рук и ног при плавании способом кроль на груди/спине.
11. Комплекс упражнений на согласование движений рук и ног при плавании способом брасс.
12. Составить комплекс специальных упражнений на развитие силы в плавании.
13. Плавание кролем на груди с помощью движений ног кролем на груди руки впереди, вдох через 6 – 8 движений ног.
14. Плавание кролем на груди с помощью движений ног кролем на груди. И.П. одна рука впереди, другая у бедра вдох поворотом головы в сторону прижатой руки через 6 – 8 движений ног.
15. Плавание кролем на груди с помощью движений ног кролем на груди руки у бедер, вдох с поворотом головы к правому плечу через 6 – 8 движений ног.
16. И. П. руки впереди. Плавание кролем на груди при помощи движений ногами и гребка одной руки. Гребок и вдох через 6 – 8 движений ног.
17. И. П. руки впереди. Плавание кролем на груди при помощи движений ногами и гребка одной рукой с подменой. Гребок и вдох через 6 – 8 движений ног.
18. Плавание кролем на груди с «обгоном»: из положения руки впереди выполняется гребок одной рукой; после возвращения руки в исходное положение — гребок другой рукой. Вдох выполняется под одну руку.
19. Плавание с помощью движений ногами и гребка одной рукой кролем, другая у бедра, вдох в сторону гребущей руки через 6 – 8 движений ног.
20. Плавание с помощью движений ногами и гребка одной рукой кролем, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки через 6 – 8 движений ног.
21. И. П. руки вдоль туловища. Плавание с помощью движений ногами и гребка одной руки. Вдох и гребок через 6 – 8 движений ног.
22. Плавание на «сцепление»: плавание кролем на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра — сделать 6 – 8 движений ногами, затем захват и гребок одной рукой с одновременным выходом из воды и проносом над водой другой, после чего в исходном положении снова выполнить 6 – 8 движений ногами.
23. Проплывание 100 м на время в полной координации кролем на груди.
24. Проплывание 400 м на время в полной координации кролем на груди.
25. Проплывание 800 м на время в полной координации кролем на груди.
26. Плавание кролем на спине с помощью движений ног кролем. И. П. одна рука впереди, другая у бедра.
27. Плавание кролем на спине с помощью движений ног кролем руки у бедер.
28. И. П. руки впереди. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами и гребка одной руки. Гребок через 6 – 8 движений ног.
29. И. П. руки впереди. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами и гребка одной рукой с подменой. Гребок через 6 – 8 движений ног.

30. Плавание кролем на спине с «обгоном»: из положения руки впереди выполняется гребок одной рукой; после возвращения руки в исходное положение — гребок другой рукой.
31. И.П. одна рука впереди другая у бедра. Плавание с помощью движений ногами и гребка одной рукой кролем на спине.
32. И. п. руки вдоль туловища. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребка одной руки.
33. И. п. руки вдоль туловища. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами и гребка одной рукой с подменой. Гребок через 6 – 8 движений ног.
34. Плавание кролем на спине с «обгоном»: из положения руки вдоль туловища выполняется пронос и гребок одной рукой; после возвращения руки в исходное положение — пронос и гребок другой рукой.
35. Проплывание 50 м на технику в полной координации.
36. Плавание кролем на спине помощью движений ног кролем руки впереди.
37. Плавание дельфином на груди с помощью движений ногами, руки впереди, вдох через два удара ног.
38. Плавание дельфином на спине с помощью движений ногами, руки у бедер.
39. Плавание дельфином на груди с помощью движений ногами, руки вдоль туловища, вдох через два удара ног
40. Плавание дельфином на боку с помощью движений ногами, одна рука впереди, другая у бедра, дыхание произвольное.
41. Плавание дельфином с помощью движений ногами, и рук кролем.
42. И. п. руки впереди. Плавание дельфином с помощью движений ногами и гребка одной руки кролем. Гребок через два движения ног дельфином.
43. И. п. руки впереди. Плавание дельфином с помощью движений ногами и поочередных гребков руками кролем. Гребок через два движения ног дельфином.
44. И. п. руки впереди. Гребок правой рукой кролем, два движения ног дельфином, затем левой рукой, два движения ног дельфином и одновременный гребок двумя руками дельфином. На каждое движение рук два движения ног дельфином.
45. И. п. руки впереди. Гребок правой рукой кролем, два движения ног дельфином, затем левой рукой, два движения ног дельфином и два одновременных гребка двумя руками дельфином. На каждое движение рук два движения ног дельфином.
46. Плавание при помощи рук дельфином и ног кролем. Гребок руками через 6 – 8 движений ног кролем.
47. Плавание дельфином с помощью рук.
48. Проплывание 50 м на технику дельфином в полной координации.
49. Проплывание 100 м на время в полной координации дельфином.
50. Проплывание 800 м на время в полной координации вольный стиль.
51. Плавание брассом с помощью движений ног, руки впереди, вдох через два движения ног.
52. Плавание брассом на спине с помощью движений ног, руки у бедер.
53. Плавание брассом на груди с помощью движений ног, руки вдоль туловища, вдох через два движения ног.
54. Плавание брассом с помощью движений рук и ног дельфином. Гребок руками выполняется через два движения ног.
55. Плавание брассом с помощью движений рук и ног кролем. Гребок руками выполняется через 6-8 движений ног.
56. Плавание брассом с помощью движений руками и поддерживающим средством между ногами.
57. Проплывание 50 м на технику брассом в полной координации.
58. Проплывание 100 м на время в полной координации брассом.
59. Проплывание 400 м на время комплексом.

Раздел 5. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания

1. Отобрать и продемонстрировать работу с личным, групповым и специальным снаряжением.
2. Продемонстрировать укладку рюкзака, уход за ним и мелкий ремонт.
3. Продемонстрировать установку палатки.
4. Продемонстрировать вязку узлов.
5. Работа с картами различного масштаба. Чтение карт.
6. Работа с компасом. Определение сторон горизонта. Движение по азимуту.
7. Построение азимута.

8. Измерить расстояние на карте и на местности. Продemonстрировать способы измерения величины среднего шага.

9. Продemonстрировать приемы и способы транспортировки пострадавшего с учетом характера и места повреждения, состояния и количества людей, оказывающих помощь.

10. Продemonстрировать приемы и способы наложения различных видов повязок на части тела пострадавшего, в зависимости от полученных травм в походных условиях.

Тематика устного / письменного опроса

Раздел 1. Гимнастика с методикой преподавания

1. Гимнастика в системе физического воспитания
2. Воспитательное и образовательное значение гимнастических упражнений
3. Эстетические требования к выполнению упражнений
4. Предмет и задачи гимнастики
5. История развития и становления гимнастики
6. Методические особенности гимнастики
7. Виды гимнастики
8. Гимнастическая терминология
9. Запись гимнастических упражнений
10. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям
11. Строевые упражнения. Задачи и последовательность обучения
12. Упражнения для формирования осанки и их разновидности
13. Акробатические упражнения, их значение и последовательность обучения
14. Лазание, перелезание, ползание.
15. Разновидности упражнений в равновесии
16. Художественная и ритмическая гимнастики. Значение художественной гимнастики для разностороннего развития детей

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания

17. Классификация техники игры футбол.
18. Характеристика персональной, зонной и комбинированной защиты в футболе.
19. Классификация передач в футболе.
20. Методика начального обучения удару средней частью подъема в футболе.
21. Методика начального обучения технике ведения мяча в футболе.
22. Классификация ударов в футболе.
23. Методика обучения ведению, финтам и обводке юных футболистов.
24. Характеристика групповых тактических действий в футболе.
25. Характеристика индивидуальных тактических действий в футболе.
26. Характеристика командных тактических действий в футболе.
27. Стандартные положения в футболе – средства и методы тренировки.
28. Техника и методика обучения ударам головой в футболе.
29. Классификация приемов и остановок мяча в футболе.
30. Классификация способов ведения мяча в футболе. Анализ техники.
31. Техника и тактика игры вратаря в современном футболе.
32. История возникновения и развития волейбола. Общая характеристика игры волейбол.
33. Классификация техники волейбола.
34. Классификация тактики волейбола.
35. Стойки и передвижения в волейболе.
36. Классификация подач в волейболе.
37. Техника нижней прямой подачи в волейболе. Методика обучения.
38. Техника верхней прямой подачи в волейболе. Методика обучения.
39. Классификация передач в волейболе.
40. Техника передачи двумя руками сверху в волейболе. Методика обучения.
41. Техника передачи двумя руками снизу в волейболе. Методика обучения.
42. Техника прямого нападающего удара в волейболе. Методика обучения.
43. Техника одиночного блокирования в волейболе. Методика обучения.
44. Система защиты “Углом вперед” в волейболе.

45. Система защиты “Углом назад” в волейболе.
46. Основные правила игры.
47. Правила игры и соревнований по баскетболу.
48. Упражнения для развития физических качеств в баскетболе.
49. Техника передачи и владения мяча в баскетболе.
50. Техника броска мяча в баскетболе.
51. Техника нападения в баскетболе.
52. Техника защиты в баскетболе.
53. Тактическая подготовка в баскетболе.
54. Основные правила игры.
55. История возникновения и развития подвижных игр.
56. Характеристика понятий в подвижных играх: содержание игры, форма игры, методические особенности игры.
57. Классификация подвижных игр.
58. Методика организации и проведения подвижных игр.
59. Определение понятий «спортивные» и «подвижные» игры. Отличие подвижных игр от спортивных игр.
60. Место подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.
61. Значение подвижных игр в системе спортивной подготовки.
62. Некомандные, переходные и командные подвижные игры. Характеристика, примеры.
63. Эстафеты: определение, классификация, примеры.
64. Влияние структуры урока на содержание и проведение подвижной игры.
65. Методика и организация проведения подвижных игр с детьми школьного возраста.
66. Методика и организация проведения подвижных игр в младших классах школы.
67. Методика и организация проведения подвижных игр в средних классах школы.
68. Методика и организация проведения подвижных игр в старших классах школы.
69. Методика и организация проведения подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта.
70. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока подвижных игр.
71. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока подвижных игр.
72. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении подвижных игр, способствующих развитию двигательных действий.
73. Составьте план-конспект урока по подвижным играм.

Раздел 3. Легкая атлетика с методикой преподавания

74. Техника выполнения низкого старта (варианты установки колодок).
75. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
76. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
77. Сила и методика ее развития на занятиях легкой атлетикой.
78. Техника выполнения высокого старта.
79. Выносливость и методика ее развития на уроках легкой атлетики.
80. История развития легкой атлетики.
81. Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега.
82. Техника выполнения метания малого мяча.
83. Требования безопасности во время проведения соревнований по легкой атлетике в школе.
84. Типичные ошибки при обучении технике прыжков в длину.
85. Основы правильной техники бега.
86. Техника эстафетного бега (зона передачи эстафетной палочки и этапы).
87. Задачи, организация и содержание подвижных игр с бегом.
88. Проведение тестирования на занятиях по легкой атлетике.
89. Техника выполнения старта с опорой на одну руку.
90. Типичные ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча.
91. Задачи, организации и содержание подвижных игр с прыжками.
92. Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции.
93. Задачи, организация и содержание подвижных игр с метанием.
94. Типичные ошибки при обучении прыжкам в высоту.

95. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».
96. Техника метания малого мяча с 3х шагов разбега.
97. Скоростно-силовые способности и методика их развития на занятиях по легкой атлетике.
98. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока легкой атлетики.
99. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока легкой атлетики.
100. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении элементов легкой атлетики.
101. Составьте содержание программного материала для учащихся старшей школы при освоении раздела легкой атлетики.
102. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования прыжковых упражнений на уроках легкой атлетики.
103. Составьте план-конспект урока по легкой атлетике.
104. Составьте комплекс упражнений для развития физических качеств на уроках легкой атлетики.
105. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для занятий беговыми видами легкой атлетики (8-12 упражнений)
106. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для занятий прыжковыми видами легкой атлетики (8-12 упражнений)
107. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для занятий метательными видами легкой атлетики (8-12 упражнений)
108. Составьте комплекс специальных беговых упражнений (8-12 упражнений)
109. Составьте комплекс специальных прыжковых упражнений (8-12 упражнений)
110. Составьте комплекс специальных метательных упражнений (8-12 упражнений)
111. Подберите подводящие упражнения для обучения технике видов легкой атлетики.

Раздел 4. Плавание с методикой преподавания

112. Техническое оснащение бассейнов. Гигиенические требования.
113. Первоначальное обучение плаванию.
114. Техника плавания способом «кроль на груди».
115. Техника плавания способом «кроль на спине».
116. Техника плавания способом «дельфин».
117. Техника выполнения поворота «маятник».
118. Техника выполнения стартового прыжка (с тумбочки и из воды).
119. Методика обучения технике плавания способом «дельфин».
120. Методика обучения технике плавания способом «кроль на груди».
121. Методика обучения технике плавания способом «кроль на спине».
122. Методика обучения стартовому прыжку.
123. Методика обучения повороту «маятник».
124. Техника плавания способом «брасс».
125. Методика обучения технике плавания способом «брасс».

Раздел 5. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания

126. Разработка маршрута.
127. Комплектование туристической группы.
128. Личное снаряжение в пешем путешествии.
129. Личное снаряжение в водном путешествии.
130. Личное снаряжение в лыжном путешествии.
131. Групповое снаряжение в пешем путешествии из расчета на 6-8 человек.
132. Групповое снаряжение в водном путешествии из расчета на 6-8 человек.
133. Групповое снаряжение в лыжном путешествии из расчета на 6-8 человек.
134. Медицинская аптечка и ее состав.
135. Укладка снаряжения в рюкзак.
136. Суточный пищевой рацион в несложном путешествии на одного человека в день.
137. Порядок и темп движения группы в пешем путешествии.
138. Порядок и темп движения группы в водном путешествии.
139. Порядок и темп движения группы в лыжном путешествии.

140. Ориентирование с помощью компаса карты, магнитное склонение, азимут.
141. Компас и его детали.
142. Ориентирование без карты и компаса, по часам и солнцу, по полярной звезде, по луне, по местным предметам.
143. Определение расстояния по линейным размерам предметов.
144. Привалы и ночлеги.
145. Установка и оборудование палаток.

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Гимнастика с методикой преподавания

1. История и этапы развития гимнастики в России
2. История спортивной гимнастики в России
3. История спортивной гимнастики в мире
4. История художественной гимнастики в России
5. История художественной гимнастики в мире
6. История спортивной акробатики в России
7. История спортивной акробатики в мире
8. Методика преподавания гимнастики в школе (с указанием возраста обучающихся).
9. Развитие координации у детей средством ритмической гимнастики (с указанием возраста обучающихся).

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания

10. Средства специальной физической подготовки в спортивных играх.
11. Средства и методы профилактики травматизма на занятиях спортивными играми.
12. Средства футбола для детей младшего школьного возраста.
13. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
14. Подвижные игры для детей среднего школьного возраста.
15. Средства и методы обучения техническим приемам баскетбола.
16. Средства и методы обучения техническим приемам волейбола.
17. Средства и методы обучения техническим приемам футбола.
18. Подводящие упражнения в волейболе.

Раздел 3. Легкая атлетика с методикой преподавания

19. Развитие скоростно-силовых способностей на уроках лёгкой атлетики (с указанием возраста обучающихся).
20. Средства и методы профилактики травматизма на занятиях по легкой атлетике.

Раздел 4. Плавание с методикой преподавания

21. Средства и методы профилактики травматизма на занятиях по плаванию.
22. Возникновение плавания.
23. Плавание как жизненно необходимый навык
24. Плавание в различные периоды развития общества.
25. Зарождение спортивного плавания; первые официальные соревнования; создание национальных и международных общественных органов управления спортивным плаванием.
26. История становления плавания в России.
27. Современное состояние плавательного спорта за рубежом.
28. Современное состояние плавательного спорта в нашей стране.
29. Новые направления в технике спортивных способов плавания
30. История развития спортивных способов плавания.
31. История профессионально-прикладного плавания.
32. Оздоровительно-реабилитационное плавание.
33. Фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка.
34. Зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.
35. Основные направления в развитии плавания.
36. История спортивного плавания и водных видов спорта.
37. Плавание в Вооруженных Силах.

Раздел 5. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания

38. Проект по туризму «Школьный поход».
39. Туризм в школе – развитие и популяризация.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Ролевая игра «Урок гимнастики в общеобразовательной школе»

Учебное задание

Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока гимнастики в общеобразовательной школе. Конспект урока должен содержать: задачи; физические упражнения, распределенные по частям (при этом в начале уясняется содержание основной части урока, затем подготовительной и заключительной частей); дозировку физических упражнений, организационно-методические указания; номер урока, класс, место проведения и необходимый инвентарь.

Контрольное занятие №2. Разработка методического обеспечения и проведение фрагмента урока физкультуры в школе «Методика обучения игровой деятельности» (с элементами футбола, волейбола, баскетбола – на выбор)

Футбол

1. *Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой в футболе по теме:*

1. Обучение технике удара мяча: внутренней стороной стопы, внутренней средней.
2. Закрепление техники финтов: уход с переносом ноги через мяч.
3. Совершенствование технических элементов в подвижной игре.
4. Проведение анализа урока.

2. *Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока по овладению техникой в футболе по теме:*

1. Обучение технике удара мяча: внешней частью подъёма.
2. Закрепление техники финтов: уходом, уход выпадам.
3. Совершенствование технических элементов в подвижной игре.
4. Проведение анализа урока.

3. *Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока по тактическим действиям в футболе по теме:*

1. Обучение технике и тактике игры в защите индивидуальным действиям, без мяча.
2. Закрепление технике ведения мяча внутренней средней частью подъёма.
3. Совершенствование технических элементов в подвижной игре.
4. Проведение анализа урока.

4. *Разработать конспект, обосновать и провести фрагмент урока по тактическим действиям в футболе по теме:*

1. Обучение технике и тактике игры в защите индивидуальным действиям с мячом.
2. Закрепление технике ведения мяча внешней частью подъёма.
3. Совершенствование технических элементов в подвижной игре.
4. Проведение анализа урока.

Волейбол

Учебное задание 1

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению индивидуальным тактическим действиям волейбола в нападении: выбор места для второй передачи.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению индивидуальным тактическим действиям волейбола в нападении: нападающего удара.

3. Организация и проведения подвижной игры «Назад по колонне».

Учебное задание 2

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению групповым тактическим действиям волейбола в нападении: взаимодействие игроков при приёме подач.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению групповым тактическим действиям волейбола в нападении: атакующих ударов.

3. Организация и проведения подвижной игры «Удары с прицелом».

Учебное задание 3

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению тактическим действиям при нападающих ударах в нападении: прямого нападающего удара, нападающего удара с переводом влево, вправо.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению командным тактическим действиям волейбола в нападении: взаимодействие игроков при выполнении второй передачи игрока передней линии.

3. Организация и проведения подвижной игры «Две верхние передачи».

Учебное задание 4

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент индивидуальным тактическим действиям волейбола в защите: при приёме подач.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент индивидуальным тактическим действиям волейбола в защите: при приёме нападающего удара, при блокировании.

3. Разработать, обосновать и провести фрагмент по развитию скоростно-силовых способностей (комплекс упражнений на развития прыгучести, скоростной силы).

Учебное задание 5

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению групповым тактическим действиям волейбола в защите: взаимодействие игроков при приёме подач.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению групповым тактическим действиям волейбола в защите: атакующих ударов.

3. Разработать, обосновать и провести фрагмент по развитию гибкости (комплекс упражнений на растягивание).

Учебное задание 6

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению командным тактическим действиям волейбола в защите: при страховке игроком передней линии.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению командным тактическим действиям волейбола в защите: при страховке игроком задней линии.

3. Организация и проведения подвижной игры «Сумей принять»

Баскетбол

Учебное задание 1

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению индивидуальным тактическим действиям баскетбола в нападении без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению индивидуальным тактическим действиям баскетбола в нападении с мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча.

3. Организация и проведения подвижной игры «Кто быстрее».

Учебное задание 2

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению групповым тактическим действиям баскетбола в нападении: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи, трёх игроков «треугольник», «восьмёрка».

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению групповым тактическим действиям баскетбола в нападении трёх игроков: «треугольник», «восьмёрка».

3. Организация и проведения подвижной игры «Салки в тройках», «Не дай мяч водящему».

Учебное задание 3

Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению командным тактическим действиям баскетбола в нападении командных действий: с использованием комбинаций.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению командным тактическим действиям баскетбола в нападении командных действий: «быстрого прорыва».

3. Разработать, обосновать и провести фрагмент по развитию скоростных способностей (комплекс упражнений, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью).

Учебное задание 4

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению индивидуальным тактическим действиям баскетбола в защите: выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению индивидуальным тактическим действиям баскетбола в защите: противодействие выходу на свободное место для получения мяча; противодействие при бросках мяча в корзину, выбиванию, вырыванию мяча, перехват мяча.

3. Разработать, обосновать и провести фрагмент по развитию скоростно-силовых способностей (комплекс упражнений, одновременно развивающие силу и быстроту).

Учебное задание 5

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению групповым тактическим действиям баскетбола в защите: взаимодействие двух игроков – подстраховка.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению групповым тактическим действиям баскетбола в защите: опека игрока с мячом.

3. Разработать, обосновать и провести фрагмент по развитию выносливости (комплекс упражнений на игровую, прыжковую выносливость).

Учебное задание 6

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению командным тактическим действиям баскетбола в защите: зонная защита (2-1-2),(2-3).

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент обучению командным тактическим действиям баскетбола в защите: личная система защиты.

3. Организация и проведения подвижной игры «Воробьи и вороны».

Контрольное занятие №3. Разработка методического обеспечения и проведение фрагмента урока физкультуры в школе по лёгкой атлетике

Учебное задание 1

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию общей выносливости средствами легкой атлетики.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию специальной выносливости средствами легкой атлетики.

3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию общей и специальной выносливости.

Учебное задание 2

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию гибкости.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию координационных способностей.

3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию гибкости и координационных способностей.

Учебное задание 3

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию силовых показателей.

2. Разработать, обосновать и провести комплекс упражнений по развитию гибкости.

3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию силовых показателей и развитию гибкости.

Учебное задание 4

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростных способностей средствами легкой атлетики.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики.

3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Контрольное занятие №4. Ролевая игра «Организация и проведение занятий по плаванию»

Учебное задание 1

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию общей выносливости средствами плавания.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию специальной выносливости средствами плавания.

3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию общей и специальной выносливости

Учебное задание 2

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростных способностей средствами плавания.

2. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по развитию скоростно-силовых способностей средствами плавания.

3. Провести анализ фрагментов занятий по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Учебное задание 3

имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.

3. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по обучению техники плавания способом кроль на груди с помощью общего согласования движений ногами, руками и дыхания руководствуясь следующим алгоритмом: имитационные упражнения для изучения движений ногами на суше, упражнения для изучения движений ногами в воде с неподвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде с подвижной опорой, упражнения для изучения движений ногами в воде без опоры.

Учебное задание 10

1. Разработать, обосновать и провести фрагмент занятия по начальному обучению плавания (комплекс упражнений по освоению с водой).

2. Подобрать и провести игры по освоению с водой.

3. Провести анализ занятий по начальному обучению плавания.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Раздел 1. Гимнастика с методикой преподавания

Теоретические вопросы

1. Гимнастика как исторически сложившаяся дисциплина. Гимнастика в системе физического воспитания.

2. Виды гимнастики и ее методические особенности. Характеристика групп гимнастических упражнений.

3. Гимнастическая терминология. Значение терминологии.

4. Требования, предъявляемые к терминологии.

5. Способы образования терминов.

6. Правила применения терминов. Правила сокращений.

7. Классификация строевых упражнений.

8. Основные понятия о строе.

9. Строевые приемы.

10. Построения и перестроения.

11. Размыкания и смыкания.

12. Фигурные передвижения.

13. Общеразвивающие упражнения.

14. Направленность общеразвивающих упражнений. Схема ОРУ.

15. Правила записи общеразвивающих упражнений.

16. Конспект урока по гимнастике. Структура частей урока.

17. Причины травматизма на занятиях по гимнастике. Характеристика травм.

18. Меры по предупреждению травм на занятиях по гимнастике.

19. Страховка и помощь на занятиях по гимнастике.

1. Техника гимнастических упражнений.

2. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Методы обучения. Приемы обучения.

3. Назначение акробатических упражнений.

4. Методика обучения гимнастическим упражнениям в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.

5. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.

6. Характеристика документов планирования.

7. Составление рабочих документов планирования (рабочий план, рабочая программа, план – конспект).

8. Учет учебной работы по гимнастике: текущий, предварительный, итоговый.

9. Значение соревнований по гимнастике. Виды соревнований. Программа соревнований. Положение о соревнованиях.

10. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.

Практические задания

1. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений.
2. Демонстрация техники. Акробатические соединения. Парная акробатика.

1. Техника и методика обучения группировки.
2. Техника и методика обучения перекатов.
3. Техника и методика обучения кувырку вперед.
4. Техника и методика обучения кувырку назад.
5. Техника и методика обучения стойки на лопатках.
6. Техника и методика обучения гимнастическому «мосту» из положения лежа на спине.
7. Техника и методика обучения кувырку назад в седполушпагат.
8. Техника и методика обучения длинному кувырку вперед.
9. Техника и методика обучения стойки на голове и руках.
10. Техника и методика обучения стойки на руках.
11. Техника и методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
12. Техника и методика обучения кувырку назад через стойку на руках.
13. Техника и методика обучения размахивания в упоре на параллельных брусьях.
14. Техника и методика обучения соскоку махом назад с параллельных брусьев.
15. Техника и методика обучения соскоку углом с параллельных брусьев.
16. Техника и методика обучения соскоку махом вперед с перекладины.
17. Техника и методика обучения подъему разгибом.
18. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через козла в ширину.
19. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через козла в ширину.
20. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину.
21. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня в длину.
22. Техника и методика обучения прыжку углом через коня в ширину.
23. Техника и методика обучения стойки на голове силой согнувшись.

Практические задания

1. Выполнение упражнений на бревне. Демонстрация техники.
2. Выполнение упражнений на брусьях: подъёмы, размахивания, кувырки, упоры, соскоки.
3. Выполнение упражнений на перекладине: подъёмы, опускания, перемахи, обороты, соскоки.

Демонстрация техники.

4. Выполнение комплекса ОРУ на 32 счета, 64 счета.
5. Демонстрация комбинации вольных упражнений.
6. Составление комплекса по ритмической гимнастике.
7. Демонстрация техники комплекса по ритмической гимнастике.
9. Составление комплексов по оздоровительной гимнастике.
10. Методика проведения соревнований по гимнастике. Особенности организации и судейства общешкольных соревнований. Составление положения о соревнованиях по гимнастике в школе.

Раздел 3. Легкая атлетика с методикой преподавания

Теоретические вопросы

1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
4. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
5. Биомеханические основы техники ходьбы.
6. Биомеханические основы техники бега.
7. Биомеханические основы техники прыжков.
8. Биомеханические основы техники метаний.
9. Аэродинамические свойства снарядов для метаний.
10. Разновидности и обоснование стартовых положений в беге.
11. Анализ техники спортивной ходьбы.
12. Анализ техники бега на короткие дистанции.
13. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.

14. Анализ техники бега на местности (кроссовый бег).
15. Анализ техники бега с барьерами.
16. Анализ техники эстафетного бега.
17. Анализ техники прыжка в длину способом “согнув ноги”.
18. Анализ техники прыжка в длину способом “ножницы”.
19. Анализ техники прыжка в длину способом “прогнувшись”.
20. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
21. Анализ техники прыжка в высоту способом “перешагивание”.
22. Анализ техники прыжка в высоту способом “фосбюри-флоп”.
23. Анализ техники метания малого мяча, гранаты и копья.
24. Анализ техники толкания ядра и ее разновидностей.
25. Виды, характер и уровень соревнований по легкой атлетике.
26. Положение о легкоатлетических соревнованиях.
27. Именная и техническая заявки соревнований.
28. Карточки участников соревнований по легкой атлетике.
29. Обязанности и права главного судьи соревнований по легкой атлетике.
30. Обязанности судей по спортивной ходьбе.
31. Состав судейской бригады на старте и обязанности стартеров.
32. Состав судейской бригады и организация работы на финише.
33. Обязанности судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет.
34. Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям и ее обязанности.
35. Обязанности секретаря при проведении соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.

Практические задания

1. Основы техники спортивной ходьбы.
2. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Техника бега на длинные дистанции.
5. Техника эстафетного бега.
6. Основы техники стипельчеца.
7. Основы техники метания малого мяча.
8. Основы техники метания гранаты.
9. Основы техники метания копья.
10. Техника толкания ядра.
11. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».
12. Техника тройного прыжка.
13. Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию.
14. Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту.
15. Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Виды лёгкой атлетики	Ед. изм.	Пол	Баллы		
			3	4	5
Бег 100 м	сек	М	13,1	13,0	12,9
		Ж	15,1	15,0	14,8
Бег 300 м	сек	М	45,0	44,0	43,0
		Ж	55,0	54,0	53,0
Бег 500 м	мин	Ж	1.55,0	1.52,5	1.50,0
Бег 1000 м	мин	М	3.15,0	3.10,0	3.05,0
Прыжки в длину с разбега	см	М	490	505	520
		Ж	380	400	420
Толкание ядра	см	М	820	860	900
		Ж	730	755	780

Виды лёгкой	Ед.	Пол	Баллы
-------------	-----	-----	-------

атлетики	измер.		3	4	5
Кросс 2000 м	мин	Ж	8.30,0	8.15,0	8.00,0
Кросс 3000 м	мин	М	11.00,0	10.45,0	10.30,0
Прыжки в высоту	см	М	140	145	150
		Ж	120	125	130
Метание копья	м	М	45	47,5	50
		Ж	26	28	30

1. Определение победителя по бегу, прыжкам и метаниям.
2. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
3. Судейство соревнований в гладком беге.
4. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
5. Правила проведения соревнований в барьерном беге и стипль-чезе.
6. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному с разбега.
7. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега и с шестом.
8. Правила проведения соревнований по метанию копья, гранаты и мяча.
9. Правила проведения соревнований в толкании ядра.
10. Правила проведения соревнований по метанию диска и молота.
11. Правила проведения соревнований по отдельным видам многоборий.
12. Оборудование мест соревнований по прыжкам в длину и тройным с разбега.
13. Оборудование мест соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
14. Оборудование и места соревнований по метанию мяча, гранаты, копья.
15. Оборудование мест соревнований по метанию диска и молота и толканию ядра.
16. Особенности судейства соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.
17. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
18. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
19. Методика обучения технике барьерного бега.
20. Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки.
21. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом “согнуть ноги”.
22. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”.
23. Методика обучения технике метания мяча, гранаты.
24. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
25. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
26. Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).
27. Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.
28. Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением (домашнее задание).
29. Легкая атлетика в режиме дня школы.
30. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
31. Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.
32. Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
33. Методика развития выносливости на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
34. Методика развития силовых качеств учащихся на уроках физкультуры средствами легкой атлетики.
35. Учет возрастных особенностей учащихся на занятиях по легкой атлетике.
36. Специфика реализации дидактических принципов в обучении легкоатлетическим действиям.
37. Предупреждение травматизма при обучении технике легкоатлетических упражнений.
38. Принципы и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.
39. Планирование спортивной тренировки легкоатлетов.
40. Виды подготовки легкоатлетов и их краткая характеристика.

Практические задания

1. Специальные упражнения для бегунов.
2. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.
3. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.
4. Техника и методика обучения спортивной ходьбы.
5. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
6. Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».
7. Обучение технике толкания ядра со скачка.
8. Обучение технике метания копья.
9. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.
10. Подготовка учителя к уроку л/а.

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Виды лёгкой атлетики	Ед. измер.	Пол	Баллы		
			3	4	5
Тройной прыжок с разбега	м	М	11.00	11.50	12.00
	м	Ж	9.00	9.50	10.00
Метание диска	м	М	27	28.5	30
		Ж	22	23.5	25

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Виды лёгкой атлетики	Ед. измер.	Пол	Баллы		
			3	4	5
Бег 100 м	сек	М	13,0	12,9	12,7
		Ж	15,0	14,8	14,6
Бег 800 м	мин	Ж	2.55,0	2.47,5	2.40,0
Бег 1500 м	мин	М	5.00,0	4.50,0	4.40,0
Толкание ядра	м	М	8.20	8.60	9.00
		Ж	7.20	7.45	7.70
Метание копья	м	М	45	47,5	50
		Ж	26	28	30
Прыжок в длину	см	М	490	500	510
		Ж	390	400	410
Прыжок в высоту	см	М	140	145	150
		Ж	120	125	130

Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений.

История возникновения и развития легкоатлетического спорта.

Возникновение и развитие легкой атлетики в России.

Эволюция техники легкоатлетических упражнений.

Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.

Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.

Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).

Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.

Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением (домашнее задание).

Легкая атлетика в режиме дня школы.

Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.

Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.

Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).

Методика развития выносливости на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).

Методика развития силовых качеств учащихся на уроках физкультуры средствами легкой атлетики.

Учет возрастных особенностей учащихся на занятиях по легкой атлетике.

Специфика реализации дидактических принципов в обучении легкоатлетическим действиям.

Предупреждение травматизма при обучении технике легкоатлетических упражнений.

Принципы и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.

Планирование спортивной тренировки легкоатлетов.

Виды подготовки легкоатлетов и их краткая характеристика.

Биомеханические основы техники ходьбы.

Биомеханические основы техники бега.

Биомеханические основы техники прыжков.

Биомеханические основы техники метаний.

Аэродинамические свойства снарядов для метаний.

Разновидности и обоснование стартовых положений в беге.

Анализ техники спортивной ходьбы.

Анализ техники бега на короткие дистанции.

Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.

Анализ техники бега на местности (кроссовый бег).

Анализ техники бега с барьерами.

Анализ техники эстафетного бега.

Анализ техники прыжка в длину способом “согнув ноги”.

Анализ техники прыжка в длину способом “ножницы”.

Анализ техники прыжка в длину способом “прогнувшись”.

Анализ техники тройного прыжка с разбега.

Анализ техники прыжка в высоту способом “перешагивание”.

Анализ техники прыжка в высоту способом “фосбюри-флоп”.

Анализ техники метания малого мяча, гранаты и копья.

Анализ техники толкания ядра и ее разновидности.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

Методика обучения технике барьерного бега.

Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки.

Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги”.

Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”.

Методика обучения технике метания мяча, гранаты.

Виды, характер и уровень соревнований по легкой атлетике.

Положение о легкоатлетических соревнованиях.

Именная и техническая заявки соревнований.

Карточки участников соревнований по легкой атлетике.

Обязанности и права главного судьи соревнований по легкой атлетике.

Обязанности судей по спортивной ходьбе.

Состав судейской бригады на старте и обязанности стартеров.

Состав судейской бригады и организация работы на финише.

Обязанности судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет.

Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям и ее обязанности.

Обязанности секретаря при проведении соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.

Определение победителя по бегу, прыжкам и метаниям.

Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.

Судейство соревнований в гладком беге.

Правила проведения соревнований в эстафетном беге.

Правила проведения соревнований в барьерном беге и стипль-чезе.

Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному с разбега.

Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега и с шестом.

Правила проведения соревнований по метанию копья, гранаты и мяча.

Правила проведения соревнований в толкании ядра.

Правила проведения соревнований по метанию диска и молота.

Правила проведения соревнований по отдельным видам многоборий.
 Оборудование мест соревнований по прыжкам в длину и тройным с разбега.
 Оборудование мест соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
 Оборудование и места соревнований по метанию мяча, гранаты, копья.
 Оборудование мест соревнований по метанию диска и молота и толканию ядра.
 Особенности судейства соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.

Практические задания

1. Физическая подготовка.
2. Техническая подготовка и практическая подготовка.
3. Морально – волевая подготовка.
4. Теоретическая подготовка.
5. Методика развития физических качеств.
6. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста.
7. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета.
8. Документация спортивного отбора.

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Виды лёгкой атлетики	Ед. измер.	Пол	Баллы		
			3	4	5
Бег 100 м	сек	М	13,0	12,9	12,7
		Ж	15,0	14,8	14,6
Бег 800 м	мин	Ж	2.55,0	2.47,5	2.40,0
Бег 1500 м	мин	М	5.00,0	4.50,0	4.40,0
Толкание ядра	м	М	8.20	8.60	9.00
		Ж	7.20	7.45	7.70
Метание копья	м	М	45	47,5	50
		Ж	26	28	30
Прыжок в длину	см	М	490	500	510
		Ж	390	400	410
Прыжок в высоту	см	М	140	145	150
		Ж	120	125	130

Раздел 5. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности

Теоретические вопросы

1. Как влияет занятие туризмом на организм человека?
2. В чем заключается прикладное значение туризма?
3. Каково место туризма в системе воспитания школьников?
4. Расскажите о возникновении и развития туризма в России.
5. Каковы особенности самостоятельного и планового туризма?
6. Дайте характеристику степенных и категорийных походов.
7. Каковы цели и задачи походов?
8. Что отражает рельеф?
9. Нарисуйте условные топографические знаки, обозначающие рельеф, растительность, искусственные сооружения, гидрографию.
10. Расскажите о топографической карте. Какие существуют масштабы карты?
11. Составьте план подготовки туристического похода.
12. Как распределяются обязанности среди участников похода?
13. Составьте перечень личного снаряжения для похода (июль, средняя полоса России).
14. Составьте перечень группового снаряжения для похода (июль, средняя полоса России, 12 человек).
15. Рассчитайте питание на туристский поход (12 человек, 6 дней).
16. Как составить отчет о походе?

Практические занятия

1. Укладка рюкзака.

2. Постановка палатки.
3. Преодоление полосы препятствий (кочки, маятник, параллельные веревки, разжигание костра).
4. Ориентирование на местности.
5. Вязка узлов.

1. В чем состоят особенности пешеходного туризма?
2. Какие виды работ относятся к бивачным работам?
3. Какие типичные заболевания и нарушения здоровья могут возникнуть в походе? Как их предотвратить?
4. Какие вы знаете признаки хорошей и плохой погоды?
5. Какова тактика движения в походе?
6. В чем заключаются особенности лыжного туризма?
7. Из чего состоит снаряжение туриста-лыжника?
8. На какой основе горные походы делятся на категории?
9. В чем заключаются особенности горных походов?
10. Из чего состоит снаряжение туриста-горняка?
11. Какие вы знаете туристские узлы? Каково назначение каждого узла?
12. Какое значение имеют соревнования по туризму?
13. Из каких разделов состоит положение о соревнованиях?
14. Как составить план подготовки соревнований по туризму?
15. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований?
16. В чем заключается организация проведения соревнований?
17. Какие этапы можно включать в программу массовых соревнований по туризму в школе? Как организовать судейство данных соревнований?
18. Составьте программу летних соревнований по туризму на первенство района, города.
19. Составьте положение об областных зимних (летних) соревнованиях школьников по туризму.
20. От чего зависит организация туристской работы в школе?

Практические задания

1. Организация бивака.
2. Составление маршрута.
3. Движение по маршруту.
4. Организация питания в туристском походе.
5. Организация ночлега в туристском походе.

ОП.14 Основы спортивной метрологии

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.ДВ.14 Основы спортивной метрологии осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 5, 6 семестры		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК1, ОК5, ОК8 ПК2.2
Теоретические вопросы	Оценка устных/письменных ответов	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК1.1, ПК1.6, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.4, ПК3.1, ПК3.2
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК1-ОК9 ПК1.1, ПК1.6, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.4, ПК3.1, ПК3.2
Практические задания	Оценка выполненных	ОК1-ОК9

	заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ПК1.1, ПК1.6, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.4, ПК3.1, ПК3.2
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК1-ОК9 ПК1.1, ПК1.6, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.4, ПК3.1, ПК3.2
Контрольные работы (контрольные занятия)	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК1-ОК9 ПК1.1, ПК1.6, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.4, ПК3.1, ПК3.2
Промежуточная аттестация: 6 семестр		
Теоретические вопросы	Оценка устных ответов	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Практическое задание	Оценка выполненного задания	ОК1-ОК9 ПК1.1, ПК1.6, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.4, ПК3.1, ПК3.2

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Тестовые задания

1. В спортивной тренировке имеет место следующая последовательность причин и следствий:
 - А. Срочный эффект – кумулятивный эффект – поведение спортсмена
 - Б. Действия спортсмена - срочный эффект - кумулятивный эффект**
 - В. Кумулятивный эффект – поведение спортсмена – срочный эффект
2. Если тест используется для определения состояния спортсмена в момент обследования, то говорят о **диагностической** информированности теста.
 3. Изменения в организме, которые происходят в результате суммирования следов многих тренировочных занятий, называются:
 - А. Срочным тренировочным эффектом.
 - Б. Кумулятивным тренировочным эффектом.**
 - В. Отставленным тренировочным эффектом.
 4. Контроль, который осуществляется с помощью тестов, мало зависящих от повседневных колебаний состояния спортсмена, – это контроль
 - А. Текущий.
 - Б. Этапный.**
 - В. Срочный.
 5. Метод для количественной оценки качественных показателей, – это:
 - А. квалиметрия.**
 - Б. парное сравнение.
 - В. анкетирование.
 6. Нормы, основанные на анализе того, что должен уметь делать человек, чтобы успешно справляться с задачами, которые перед ним ставит жизнь: труд, оборонная деятельность, быт, спорт, называются:
 - А. Сопоставительными
 - Б. Должными**
 - В. Индивидуальными.
 7. Определение уровня подготовленности спортсменов, на основании которого составляются перспективные (этапные) планы подготовки, – это контроль ...
 - А. текущий,

- Б. этапный,**
В. срочный.
8. Основной задачей общей метрологии является обеспечение
 А. Проведение экспертизы.
Б. Единства и точности измерений.
 В. Проведение отбора.
9. Какие наиболее важные направления в педагогическом контроле?
А. сведения, получаемые от спортсмена
Б. сведения о поведении спортсмена
В. данные о срочном и кумулятивном тренировочном эффектах
 Г. все перечисленные выше
10. Пригодность норм только для той совокупности, для которой они разработаны, – это:
 А. Надежность.
 Б. Информативность.
В. Релевантность.
11. Шкала, по которой за один и тот же прирост результата начисляют по мере возрастания спортивных достижений все меньшее число очков, – это шкала ...
А. Сигмовидная.
 Б. Регрессирующая.
 В. Прогрессирующая.
12. При использовании метода предпочтения оцениваемые объекты расставляют по рангам в порядке **ухудшения** их качества.
 13. Сильная статистическая взаимосвязь результатов характеризуется коэффициентом:
 А. 0,49–0,2
 Б. 0,21–0,69
В. 0,99–0,7
14. Какова цель комплексного контроля в спорте?
 А. регистрация показателей физической подготовленности
 Б. изучение особенностей соревновательной деятельности
 В. изучение особенностей тренировочной деятельности
Г. всесторонняя проверка уровня подготовленности спортсмена
15. В видах спорта с объективно измеряемыми результатами для прогнозирования используют метод:
 А. ранговой корреляции
 Б. дисперсионный анализ
 В. факторный анализ
Г. регрессионный анализ

Теоретические вопросы для устного опроса

Раздел 1. Основные элементы теорий измерений, тестов, оценок и квалиметрии

- 1) Предмет спортивной метрологии и ее место среди других дисциплин в подготовке специалистов.
- 2) История развития метрологии. Структура метрологии.
- 3) Законодательная метрология.
- 4) Физические величины и их классификация. Классификация величин.
- 5) Реальные, идеальные, физические, нефизические, математические, измеряемые и оцениваемые величины.
- 6) Шкала величины.
- 7) Понятие счета.
- 8) Размер физической величины. Понятие о единице величины.
- 9) Шкала порядка.
- 10) Шкала интервалов.
- 11) Реперные шкалы.
- 12) Шкалы отношений.
- 13) Операции прямого измерения: измерительное преобразование, воспроизведение физической величины заданного размера, сравнение измеряемой физической величины.

- 14) Элементы процесса измерения. Задача измерения.
- 15) Объект измерения. Классификация измерений
- 16) Погрешности и шкалы измерений
- 17) Значение физической величины. Единица физической величины. Система физических величин.
- 18) Основные и производные физические величины. Система единиц физических величин.

Внесистемные единицы.

- 19) Кратные и дольные единицы.
- 20) Передача размера единиц от эталона к рабочим эталонам и рабочим средствам измерений.

Поверочные схемы.

- 21) Поверка средств измерений.
- 22) Классификация и свойства средств измерений. Измерительные системы. Индикаторы.
- 23) Измерительные преобразователи.
- 24) Передача и представление измерительной информации.
- 25) Характеристики, предназначенные для определения показаний средств измерений. Качества показаний, чувствительности средств измерений к влияющим величинам. Динамические характеристики.
- 26) Статистические методы обработки результатов измерений Достоверность статистических характеристик.
- 27) Дисперсионный анализ.
- 28) Одномерные ряды результатов измерений.
- 29) Взаимосвязь результатов измерений и методы вычисления коэффициентов взаимосвязей.
- 30) Метрологическая аттестация, поверка и калибровка средств измерений. Классы точности средств измерений.

Раздел 2. Основы теории тестов

- 1) Стандартизация измерительных процедур. Надежность тестов и ее повышение.
- 2) Стабильность, согласованность и эквивалентность тестов. Информативность тестов.
- 3) Методы количественной оценки качественных показателей Суть термина «оценка», комплексная оценка.

Раздел 3. Инструментальные методы исследования

- 1) Методы оценки качественных показателей, количественных показателей. Виды количественных и качественных показателей.
- 2) Теория оценок. Шкалы оценок. Нормы
- 3) Оценка, оценивание, стадии оценивания, задачи оценивания. Шкалы оценок.
- 4) Нормы.
- 5) Разновидности норм.
- 6) Пригодность норм.
- 7) Организация контроля и управления в спортивной тренировке Понятие об управлении.
- 8) Контроль за физическим состоянием спортсмена. Определение степени освоенности техники.
- 9) Контроль за тактическим мышлением и действиями. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок.
- 10) Этапный, текущий и оперативный контроль состояния спортсмена. Разрядные нормы и требования.
- 11) Физкультурные комплексы.
- 12) Модельные характеристики спортсменов. Спортивный отбор.

Раздел 4. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности

- 1) Средства и методы контроля
- 2) Технические средства контроля в спорте.
- 3) Инструментальные методы контроля.
- 4) Информационно-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований.

Теоретические вопросы для письменного опроса

Раздел 1. Основные элементы теорий измерений, тестов, оценок и квалиметрии

- 1) Взаимосвязь результатов измерений и методы вычисления коэффициентов взаимосвязей. Виды количественных и качественных показателей.
- 2) Внесистемные единицы. Динамические характеристики. Дисперсионный анализ.

- 3) Достоверность статистических характеристик. Единица физической величины.
- 4) Задача измерения.
- 5) Законодательная метрология.
- 6) Значение физической величины. Измерительные преобразователи. Индикаторы.
- 7) Качества показаний, чувствительности средств измерений к влияющим величинам.

Классификация величин.

- 8) Классификация и свойства средств измерений. Измерительные системы. Классификация измерений
- 9) Метрологическая аттестация, поверка и калибровка средств измерений. Классы точности средств измерений.
- 10) Методы оценки качественных показателей, количественных показателей.
- 11) Нормы.
- 12) Объект измерения.
- 13) Одномерные ряды результатов измерений.
- 14) Основные и производные физические величины. Система единиц физических величин. Оценка, оценивание, стадии оценивания, задачи оценивания.
- 15) Передача и представление измерительной информации.
- 16) Передача размера единиц от эталона к рабочим эталонам и рабочим средствам измерений.

Поверка средств измерений.

- 17) Поверочные схемы. Погрешности и шкалы измерений. Понятие о единице величины.
- 18) Понятие об управлении. Понятие счета.
- 19) Понятия об эталонах.
- 20) Предмет спортивной метрологии и ее место среди других дисциплин в подготовке специалистов.
- 21) Пригодность норм.
- 22) Размер физической величины. Разновидности норм.
- 23) Разрядные нормы и требования.
- 24) Реперные шкалы.
- 25) Система физических величин. Спортивный отбор.
- 26) Стабильность, согласованность и эквивалентность тестов. Стандартизация измерительных процедур.
- 27) Структура метрологии.
- 28) Суть термина «оценка», комплексная оценка. Технические средства контроля в спорте.
- 29) Шкала интервалов.
- 30) Шкала наименований.
- 31) Шкала порядка.
- 32) Шкала физической величины. Шкалы отношений.
- 33) Шкалы оценок.

Раздел 2. Основы теории тестов

- 34) Информативность тестов. История развития метрологии.
- 35) Модельные характеристики спортсменов. Надежность тестов и ее повышение.
- 36) Элементы процесса измерения.
- 37) Этапный, текущий и оперативный контроль состояния спортсмена.

Раздел 3. Инструментальные методы исследования

- 38) Инструментальные методы контроля. Информационно-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований.
- 39) Операции прямого измерения: измерительное преобразование, воспроизведение физической величины заданного размера, сравнение измеряемой физической величины.
- 40) Определение степени освоенности техники.

Раздел 4. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности

- 41) Контроль за тактическим мышлением и действиями. Контроль за физическим состоянием спортсмена.
- 42) Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок. Кратные и дольные единицы.
- 43) Реальные, идеальные, физические, нефизические, математические, измеряемые и оцениваемые величины.
- 44) Физические величины и их классификация. Физкультурные комплексы.

45) Характеристики, предназначенные для определения показаний средств измерений. Шкала величины.

Тематика научно-исследовательской работы студентов (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Основные элементы теорий измерений, тестов, оценок и квалиметрии

- 1) Персоналии: исторический портрет
 - 2) Размер физической величины
 - 3) Значение физической величины
 - 4) Единица физической величины
 - 5) Система физических величин
 - 6) Основные и производные физические величины. Система единиц физических величин
 - 7) Внесистемные единицы
 - 8) Кратные и дольные единицы
 - 9) Шкала порядка
 - 10) Шкала наименований
 - 11) Шкалы оценок
 - 12) Шкалы отношений
 - 13) Шкала физической величины. Шкала порядка
 - 14) Шкала наименований. Шкала интервалов
 - 15) Система физических величин. Реперные шкалы.
 - 16) Суть термина «оценка», комплексная оценка. Структура метрологии
 - 17) Предмет спортивной метрологии и ее место среди других дисциплин в подготовке специалистов.
 - 18) Понятия об эталонах.
 - 19) Понятие счета.
 - 20) Понятие об управлении.
 - 21) Понятие о единице величины. Погрешности и шкалы измерений Поверочные схемы.
 - 22) Поверка средств измерений.
 - 23) Передача размера единиц от эталона к рабочим эталонам и рабочим средствам измерений.
- Передача и представление измерительной информации.
- 24) Оценка, оценивание, стадии оценивания, задачи оценивания.

Раздел 2. Основы теории тестов

- 25) Понятия об эталонах
 - 26) Передача размера единиц от эталона к рабочим эталонам и рабочим средствам измерений
 - 27) Поверочные схемы
 - 28) Стабильность, согласованность и эквивалентность тестов. Спортивный отбор
 - 29) Размер физической величины. Пригодность норм.
 - 30) Основные и производные физические величины. Система единиц физических величин.
- Определение степени освоенности техники.
- 31) Операции прямого измерения: измерительное преобразование, воспроизведение физической величины заданного размера, сравнение измеряемой физической величины.
 - 32) Одномерные ряды результатов измерений. Объект измерения.
 - 33) Нормы.
 - 34) Надежность тестов и ее повышение. Модельные характеристики спортсменов.

Раздел 3. Инструментальные методы исследования

- 35) История развития измерений в спорте.
- 36) Поверка средств измерений
- 37) История тестирования в спорте
- 38) Разрядные нормы и требования. Разновидности норм.
- 39) Метрологическая аттестация, поверка и калибровка средств измерений. Классы точности средств измерений.
- 40) Методы оценки качественных показателей, количественных показателей. Кратные и дольные единицы.
- 41) Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок. Контроль за физическим состоянием спортсмена.

- 42) Контроль за тактическим мышлением и действиями. Классификация измерений
- 43) Классификация и свойства средств измерений. Измерительные системы. Классификация величин.
- 44) Качества показаний, чувствительности средств измерений к влияющим величинам. История развития метрологии.
- 45) Информативность тестов.
- 46) Инструментальные методы контроля. Информационно-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований.
- 47) Индикаторы.
- 48) Измерительные преобразователи. Значение физической величины. Законодательная метрология.

Раздел 4. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности

- 49) Физкультурные комплексы
- 50) Классификация и свойства средств измерений. Измерительные системы
- 51) Индикаторы в измерении
- 52) Измерительные преобразователи
- 53) Передача и представление измерительной информации
- 54) Этапный, текущий и оперативный контроль состояния спортсмена. Элементы процесса измерения.
- 55) Характеристики, предназначенные для определения показаний средств измерений. Физкультурные комплексы
- 56) Физические величины и их классификация. Технические средства контроля в спорте
- 57) Стандартизация измерительных процедур
- 58) Реальные, идеальные, физические, нефизические, математические, измеряемые и оцениваемые величины.
- 59) Задача измерения.
- 60) Единица физической величины. Достоверность статистических характеристик. Дисперсионный анализ.
- 61) Динамические характеристики. Внесистемные единицы.
- 62) Виды количественных и качественных показателей.
- 63) Взаимосвязь результатов измерений и методы вычисления коэффициентов взаимосвязей.

Практические задания

Раздел 4. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности

Задание 1. Основные статистические характеристики центра ряда результатов измерений

По исходным данным:

- рассчитать моду
- рассчитать медиану
- рассчитать среднее арифметическое
- сделать метрологическое заключение на основании полученных результатов

Задание 2. Основные статистические характеристики рассеивания (вариации) результатов измерений

По исходным данным:

- рассчитать дисперсию
- рассчитать среднее квадратическое отклонение
- рассчитать размах варьирования
- сделать заключение по результатам проведенного расчета

Задание 3. Интервальная оценка генеральной средней арифметической

По исходным данным:

- рассчитать стандартную ошибку среднего арифметического
- рассчитать границы доверительного интервала
- построить доверительный интервал для генеральной средней арифметической

Задание 4. Оценка интенсивности вариации. Сравнение вариации результатов измерения двух совокупностей

По исходным данным:

- рассчитать коэффициенты вариации в выборках
- сделать вывод об однородности выборочных совокупностей

Задание 5. Графическое представление результатов измерений

По исходным данным:

- рассчитать шаг интервала, границы интервалов, частоты, построить интервальный вариационный ряд.
- построить гистограмму и полигон распределения случайных величин
- используя графическое представление результатов измерений, сделать первичное заключение об исследуемой выборке

Задание 6. Решение основных задач корреляционного анализа графическим путем

По исходным данным:

- построить корреляционное поле (диаграмму рассеивания исходных данных)
- определить форму связи
- определить направленность связи
- приближенно оценить тесноту (силу) связи

Задание 7. Оценка тесноты (силы) корреляционной связи расчетным путем

По исходным данным:

- обосновать выбор показателя взаимосвязи, пригодного для решения поставленной задачи
- рассчитать выбранный коэффициент корреляции
- установить направленность и силу (тесноту) линейной корреляционной связи по результатам проведенного расчета

Задание 8. Оценка статистической достоверности (значимости) показателя взаимосвязи

По исходным данным:

- выдвинуть статистические гипотезы
- определить уровень значимости, вид критической области и найти критическую точку
- выбрать истинную гипотезу
- по итогам проведенной работы в письменной форме сделать заключение о статистической достоверности коэффициента корреляции

Тестовые задания

Раздел 1. Основные элементы теорий измерений, тестов, оценок и квалиметрии

1. С помощью Международной системы единиц (СИ) измеряются показатели:
 - а) **физические**
 - б) биологические
 - в) педагогические
2. Величина, характеризующая какое-либо свойство системы, называется:
 - а) константой
 - б) **переменной**
 - в) регулятором
3. Шкала, по которой за один и тот же прирост результата начисляют по мере возрастания спортивных достижений все меньшее число очков:
 - а) сигмовидная
 - б) **регрессирующая**
 - в) прогрессирующая
4. Шкала, по которой чем выше спортивный результат, тем большей прибавкой очков оценивается его улучшение:
 - а) пропорциональная
 - б) **прогрессирующая**
 - в) сигмовидная
5. Шкала, предполагающая начисление одинакового числа очков за равный прирост результатов:
 - а) **пропорциональная**
 - б) прогрессирующая
 - в) регрессирующая
6. Метод статистического анализа, основанный на оценке различия дисперсий сравниваемых статистических совокупностей:
 - а) репрезентативный
 - б) корреляционный
 - в) **дисперсионный**
7. Шкала оценивания, построенная по двум (линейная) либо нескольким (нелинейная шкала) выбранным опорным значениям результата испытания (измерения) и соответствующим им количеством очков (баллов, рейтинга), называется шкалой:
 - а) **выбранных точек**
 - б) перцентильной
 - в) стандартной
8. Слово «метрология» в переводе с древнегреческого означает наука о:
 - а) статистике
 - б) **измерениях**
 - в) изменениях
9. Зависимость между двумя переменными, определяемая линейным уравнением, т.е. уравнением, в которое входят переменные только в 1-й степени, – это зависимость **линейная**
10. Традиционно метрология занималась измерением только **физических** величин.

Раздел 2. Основы теории тестов

1. Степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях – это ... теста:
 - а) информативность
 - б) валидность
 - в) **надежность**
2. Сбор информации и сравнение его с действительного состояния с должным:
 - а) обратная связь
 - б) управление
 - в) **контроль**
3. Независимость результатов теста от личных качеств лица, проводящего или оценивающего тест:
 - а) **надежность**

б) согласованность

в) информативность

4. Человек, заполняющий анкету:

а) ответчик

б) интервьюер

в) респондент

5. Величина $\Delta A = A - A_0$, равная разности между показаниями измерительного прибора (A) и истинным значением измеряемой величины (A_0), называется, погрешностью:

а) относительной

б) абсолютной

в) основной

6. Нормы, основанные на сравнении показателей одного и того же спортсмена в разных состояниях, называются:

а) индивидуальными

б) общими

в) второстепенными

7. Контроль, который осуществляется с помощью тестов, мало зависящих от повседневных колебаний состояния спортсмена:

а) общий

б) этапный

в) пошаговый

8. Независимость результатов теста от личных качеств лица, проводящего или оценивающего тест:

а) несогласованность

б) согласие

в) согласованность

9. Метод оценивания, при котором попарно сравнивают объекты, называют методом:

а) тройного сравнения

б) парного сравнения

в) одинарного сравнения

10. Показатели, не имеющие определенных единиц измерения:

а) показательные

б) количественные

в) качественные

11. Основной задачей общей метрологии является обеспечение:

а) многообразии точности измерений

б) единства и точности измерений

в) единства и точности поведения

12. Управляемый и управляющий объекты всегда соединены:

а) связями

б) узами

в) тренировками

13. Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют **добротными** или **аутентичными**.

14. Основные операции, проводимые с помощью шкалы интервалов, – это установление **равенства интервалов**.

15. В случаях, когда одному значению одного показателя соответствует несколько значений другого, взаимосвязь называют:

а) линейной

б) параметрической

в) статистической

16. Основные операции, проводимые с помощью шкалы отношений – это установление:

а) соотношений «больше» или «меньше»

б) равенства отношений

в) равенства интервалов

17. Шкала оценивания, в которой число начисляемых очков приравнивается к проценту лиц, которых опередил данный участник – это шкала:

а) параметрическая

б) выбранных точек

в) перцентильная

18. Состояние спортсмена, которое изменяется под влиянием одного или нескольких занятий, называется:

а) текущим

б) переходным

в) оперативным

19. Степень согласованности мнения нескольких экспертов, оценивается по величине коэффициента:

а) координации

б) деградации

в) конкордации

20. Нормы, имеющие в своей основе сравнение людей, принадлежащих к одной и той же совокупности, называются:

а) сравнительными

б) сопоставительными

в) сопоставимыми

Раздел 4. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности

1. Случайная величина бывает...

А) функциональная и статистическая;

В) дискретная и непрерывная;

С) эмпирическая и логическая;

Д) диагностическая и прогностическая;

Е) генеральная и выборочная.

2. Числовое значение вероятности может принимать значения

А) от $-\infty$ до $+\infty$;

В) от 0 до $+\infty$;

С) от 0 до 100;

Д) от -1 до 1;

Е) от 0 до 1.

3. Частота случайного события – это...

А) интервал времени между однократными повторениями;

В) величина, обратная интервалу времени;

С) количество испытаний, при которых событие произошло;

Д) количество произведенных испытаний;

Е) отношение количества испытаний, при которых событие произошло, к количеству произведенных испытаний;

4. Частость случайного события – это...

А) интервал времени между однократными повторениями;

В) величина, обратная интервалу времени;

С) количество испытаний, при которых событие произошло;

Д) количество произведенных испытаний;

Е) отношение количества испытаний, при которых событие произошло, к количеству произведенных испытаний;

5. Чтобы точнее определить вероятность случайного события надо...

А) провести статистическую обработку полученных результатов;

В) провести максимально возможное количество испытаний;

С) ужесточить требования стандартизации испытаний;

Д) провести испытания в присутствии нескольких исследователей;

Е) конкретизировать цель исследования.

6. Статистическая совокупность может быть...

А) функциональная и статистическая;

В) дискретная и непрерывная;

С) эмпирическая и логическая;

Д) диагностическая и прогностическая;

- Е) генеральная и выборочная.**
7. Какого вида погрешностей не бывает?
- А) основная;
 В) относительная;
 С) абсолютная;
Д) постоянная;
 Е) систематическая.
8. Погрешность, которая не изменяется от измерения к измерению – это...
- А) абсолютная погрешность;
 В) относительная погрешность;
С) систематическая погрешность;
 D) основная погрешность;
 Е) дополнительная погрешность.
9. Разность между показанием измерительного прибора и истинным значением измеряемой величины – это...
- А) абсолютная погрешность;**
 В) относительная погрешность;
 С) систематическая погрешность;
 D) основная погрешность;
 Е) дополнительная погрешность.
10. Погрешность, возникающая при отклонении условий от нормальных
- А) основная;
В) дополнительная;
 С) абсолютная;
 D) относительная;
 Е) случайная.
11. Превращение систематической погрешности в случайную называется
- А) тарификация;
В) рандомизация;
 С) оптимизация;
 D) калибровка;
 Е) тарирование.
12. Характеристикой, наиболее точно отражающей центр ряда, является
- А) среднее арифметическое;
 В) среднее квадратическое отклонение;
 С) стандартная ошибка среднего;
Д) мода;
 Е) медиана.
13. Медиана – это...
- А) значение выборки, которое встречается чаще других;
В) середина ранжированного ряда;
 С) среднее значение ряда;
 D) среднее значение между минимальным и максимальным значением;
 Е) среднее квадратическое значение.
14. Какая характеристика позволяет сравнить степень разброса выборок, измеренных в разных единицах?
- А) стандартная ошибка среднего арифметического;
 В) дисперсия;
 С) среднее квадратическое отклонение;
 D) размах варьирования;
Е) коэффициент вариации.
15. В каких пределах при нормальном распределении лежит 99,7% значений?
- А) в пределах до одной сигмы от среднего;
 В) в пределах до двух сигм от среднего;
С) в пределах до трех сигм от среднего;
 D) в пределах до четырех сигм от среднего;
 Е) в пределах до шести сигм от среднего.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Разработка плана мониторинга для оценки физических качеств школьника

Задание: Составить тесты на оценку физических качеств школьника начальной, общей или средней школы (на выбор): гибкость, быстрота, выносливость, ловкость, скорость, сила, пространственная ориентировка, обосновать эффективность выбранных тестов. Составить комплекс мероприятий для развития у школьника выбранного возраста по развитию трех качеств (на выбор студента).

Контрольное занятие №2. Конференция «Управление и комплексный контроль на занятии физическая культура»

Задание: 1) подготовить доклад с презентацией для Конференции «Управление и комплексный контроль на занятии физическая культура» на выбранную тему; 2) подготовиться к дебатам по подготовленной теме.

Примерная тематика вопросов конференции

1. Управление и комплексный контроль в спортивной тренировке.
2. Понятие об измерении. Шкалы измерений.
3. Систематические, случайные, абсолютные и относительные ошибки измерений.
4. Требования к организации и проведению тестирования.
5. Статистические методы оценки надежности тестов.
6. Виды надежности тестов и способы ее оценки.
7. Оценка информативности тестов при наличии и отсутствии единичного критерия информативности.
8. Основные понятия теории оценок.
9. Разновидности норм и их пригодность (релевантность, репрезентативность и современность).
10. Метод экспертных оценок (опрос и анкетирование).
11. Контроль за соревновательной деятельностью.
12. Контроль за технической и тактической подготовленностью спортсменов.
13. Метрологическая оценка показателей технико-тактического мастерства (объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники и тактики).
14. Контроль за физическим состоянием спортсменов (телосложение и состав тела, состояние здоровья и уровень развития двигательных качеств).
15. Контроль за силовыми качествами спортсмена. Метрологическая оценка основных, интегральных и дифференциальных показателей силы.
16. Контроль скоростных качеств спортсмена. Метрологическая оценка показателей элементарных форм проявления быстроты.
17. Контроль за уровнем развития выносливости. Разновидности показателей выносливости спортсменов и их метрологическая оценка.
18. Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.
19. Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки.
20. Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.
21. Метрологические основы отбора в спорте.
22. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.
23. Разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Теоретические вопросы к дифференцированному зачету

1. Понятие метрологии.
2. Особенности спортивной метрологии.
3. Задачи законодательной метрологии.
4. Понятие физической величины

5. Основные и производные величины
6. Понятие единицы физической величины, ее значение
7. Изложите свою точку зрения на классификацию величин.
8. Составьте схему измерительной системы для регистрации биомеханических параметров в избранном виде спорта.
9. Понятие о шкале наименований.
10. Понятие о шкале порядка.
11. Понятие об интервальной шкале.
12. Понятие о шкале отношений.
13. Определите, какие шкалы используются для измерения параметров в избранном студентом виде спорта.
14. Способы контроля за технической подготовленностью.
15. Методы контроля за разносторонностью техники.
16. Методы контроля за тактическими действиями.
17. Способы контроля за телосложением спортсмена.
18. Способы контроля за скоростными качествами.
19. Способы контроля за силовыми качествами. Разновидности контроля и методы измерения.
20. Способы контроля за силовыми качествами без измерительных устройств.
21. Способы контроля за уровнем развития выносливости. Общие требования к контролю.
22. Способы контроля за гибкостью.
23. Способы контроля за ловкостью.
24. Способы контроля за объемом нагрузки.
25. Способы контроля за интенсивностью нагрузки.
26. Понятие нормы в сфере физической культуры и спорта.
27. Виды норм в сфере физической культуры и спорта.
28. Приведите примеры разрядных, индивидуальных, сопоставительных и должных норм в избранном виде спорта.
29. Оценки и оценивание.
30. Тестирование в сфере физической культуры и спорта.
31. Охарактеризуйте европейское тестирование.
32. Понятие аутентичности теста.
33. Охарактеризуйте американское тестирование.
34. Дайте определение информативности, надежности, согласованности, стабильности, эквивалентности теста.
35. Приведите примеры тестирования в сфере ФКиС.
36. Охарактеризуйте общепринятые тесты.
37. Квалиметрия.
38. Метод анкетирования.
39. Расскажите о видах анкетирования.
40. Метод экспертных оценок. Протокол заседания экспертной комиссии.
41. Ранговое построение.
42. Дайте определение генеральной и выборочной совокупностям.
43. Понятие вероятности.
44. Понятие распределения.
45. Организация выборки.
46. Расскажите о параметрических и непараметрических критериях.
47. Понятие о статистически достоверных и недостоверных различиях.
48. Определение статистического различия между выборками.
49. Последовательность применения 1 - критерия Стьюдента.
50. Последовательность применения критерия знаков

Практические задания

Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Уровни параметров: интегральные, комплексные, дифференциальные, единичные.

Деление измерения по отношению к основным единицам.

Образование шкалы порядка.

Шкала наименований. Влияние на процесс измерения субъектов измерений.

Погрешность. Причины возникновения погрешности: инструментальные, методические, субъективные

Средства измерений. Меры используемые в практике измерений.

Тест. Надежность теста. Результат тестирования. Стабильность теста. Согласованность теста эквивалентность теста. Метрологические требования к тестам.

ОП.15 Биохимия спорта

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.ДВ.15 Биохимия спорта осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3, 4 семестры		
Стартовая диагностика	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Решение ситуационных задач	Оценка выполненных заданий Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 1.6, ПК 2.3
Письменный опрос	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 1.6, ПК 2.3, ПК 3.1
Устный опрос	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 1.6, ПК 2.3
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 1.6, ПК 2.3, ПК 3.1
Контрольные занятия: - решение ситуационных задач - круглый стол - контрольная работа	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 1,6, ПК 2.3, ПК 3.1
Промежуточная аттестация: 4 семестр		
Теоретические вопросы для собеседования	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 1,6, ПК 2.3, ПК 3.1

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Что является областью изучения динамической биохимии?

- а) Химический состав организмов;
- б) химические процессы, лежащие в основе определенных проявлений жизнедеятельности;
- в) совокупность превращений веществ в организме.

Эталон: в

2. Содержание олигобиогенных элементов составляет:

- а) более 1%;
- б) менее 0,01%;
- в) более 0,01%;
- г) менее 1%.

Эталон: г

3. К каким элементам относятся цинк и йод?

- а) Ультрамикробиогенным;
- б) микробиогенным;
- в) олигобиогенным;
- г) макробиогенным.

Эталон: б

4. Какие ионы преобладают внутри клеток?

- а) Na^+ ;
- б) PO_4^{3-} ;
- в) Cl^- ;
- г) K^+ .

Эталон: б, г

5. Как называют молекулы (или их части) нерастворимые в воде?

- а) Амфифильные;
- б) гидрофильные;
- в) гидрофобные.

Эталон: в

6. Каково содержание воды в организме (в процентах от массы тела) у новорожденных?

- а) 50 - 55%;
- б) 60 – 65%;
- в) 75%.

Эталон: в

7. К каким соединениям относятся белки, полисахариды?

- а) Макроциклическим;
- б) промежуточным соединениям;
- в) биополимерам.

Эталон: в

8. Представители каких классов соединений в воде растворимы?

- а) Сложных эфиров;
- б) карбоновых кислот;
- в) спиртов;
- г) простых эфиров.

Эталон: б, в

9. Что является областью изучения функциональной биохимии?

- а) Химический состав организмов;
- б) химические процессы, лежащие в основе определенных проявлений жизнедеятельности;
- в) совокупность превращений веществ в организме.

Эталон: б

10. Каково содержание воды в организме (в процентах от массы тела) у людей старше 40 лет?

- а) 50 -55%;
- б) 60 – 65%;
- в) 75%.

Эталон: а

11. К каким соединениям относятся аминокислоты, альдегиды?

- а) Макроциклическим;
- б) промежуточным соединениям;
- в) биополимерам.

Эталон: б

12. Представители каких классов соединений в воде нерастворимы?

- а) Сложных эфиров;
- б) карбоновых кислот;
- в) спиртов;
- г) простых эфиров.

Эталон: а,г

13. Содержание макробиогенных элементов составляет:

- а) более 1%;
- б) менее 0,01%;
- в) более 0,01%;
- г) менее 1%.

Эталон: а

14. Калий и натрий относятся к элементам:

- а) макробиогенным;
- б) олигобиогенным;
- в) микробиогенным;
- г) ультрамикробиогенным.

Эталон: б

15. В воде растворяются все соединения кроме:

- а) этанола;
- б) уксусной кислоты;
- в) ацетата натрия;
- г) диэтилового эфира;
- д) фосфорной кислоты.

Эталон: г

16. При взаимодействии карбоновой кислоты и спирта в присутствии серной кислоты образуется:

- а) амид;
- б) сложный эфир;
- в) простой эфир;
- г) соль.

Эталон: б

17. Молочная кислота относится к:

- а) гидроксикислотам;
- б) оксокислотам;
- в) аминокислотам;

г) высшим жирным кислотам.

Эталон: а

18. Белки, нуклеиновые кислоты, полисахариды относятся к:

- а) промежуточным соединениям;
- б) биополимерам;
- в) макроциклическим соединениям.

Эталон: б

19. Митохондрия является:

- а) биополимером;
- б) надмолекулярным комплексом;
- в) клеточной органеллой.

Эталон: в

20. Как называют молекулы, которые содержат и растворимые, и нерастворимые в воде части?

- а) амфифильные;
- б) гидрофильные;
- в) гидрофобные.

Эталон: а

21. К моносахаридам относится:

- а) мальтоза;
- б) фруктоза;
- в) лактоза;
- г) гепарин;
- д) гликоген.

Эталон: б

22. Глюкоза является:

- а) кетогексозой;
- б) кетопентозой;
- в) альдогексозой;
- г) альдопентозой;
- д) дисахаридом.

Эталон: в

23. В состав сахарозы входят остатки:

- а) двух молекул глюкозы;
- б) двух молекул фруктозы;
- в) глюкозы и фруктозы;
- г) галактозы и глюкозы.

Эталон: в

24. Физиологически важным гомополисахаридом является:

- а) гиалуроновая кислота;
- б) хондроитинсульфат;
- в) гликоген;
- г) целлюлоза.

Эталон: в

25. Свободная глюкоза в организме человека в основном находится в:

- а) печени;
- б) крови;
- в) почках;
- г) сердце;
- д) мышцах.

Эталон: б

26. Биологические функции полисахаридов:

- а) энергетическая;
- б) опорная;
- в) пластическая;
- г) структурная;
- д) гидроосмотическая и ионрегулирующая.

Эталон: а,в

27. Липиды растворяются во всех перечисленных ниже веществах кроме:

- а) эфира;
- б) воды;
- в) бензола;
- г) хлороформа.

Эталон: б

28. В структурном отношении все липиды являются:

- а) простыми эфирами;
- б) высшими спиртами;
- в) сложными эфирами;
- г) полициклическими спиртами.

Эталон: в

29. К структурным липидам относятся все перечисленные ниже кроме:

- а) фосфолипидов;
- б) гликолипидов;
- в) триглицеридов;
- г) стеридов.

Эталон: г

30. Наиболее распространенные насыщенные ВЖК, входящие в состав липидов:

- а) пальмитиновая;
- б) уксусная;
- в) стеариновая;
- г) муравьиная.

Эталон: а,в

Тестовые задания

Раздел 1. Биохимия мышечной деятельности

1. В какой реакции происходит ресинтез АТФ на начальных этапах мышечного сокращения?

- 1) аденилаткиназной реакции
- 2) гликолиза
- 3) пентозофосфатного цикла
- 4) субстратного фосфорилирования
- 5) трансфосфорилирования с креатинфосфатом

Эталон: 5

2. Во сколько раз возрастает способность мышц разрушать аминокислоты с разветвленной цепью при голодании и диабете?

- 1) в 1-3 раз
- 2) в 3-5 раз
- 3) в 5-6 раз
- 4) в 7-10 раз

Эталон: 2

3. За счет какого механизма осуществляется взаимосвязь метаболизма работающей мышцы и печени?

- 1) за счет глюкозо-лактатного цикла
- 2) за счет орнитинового цикла
- 3) за счет синтеза минералокортикоидов
- 4) путем малат-аспартат челночного механизма
- 5) путем синтеза антидиуретического гормона

Эталон: 1

4. За счет чего поддерживается нормогликемия при длительной физической работе?

- 1) адреналина
- 2) глюкагона
- 3) инсулина
- 4) кортизола
- 5) эстрадиола

Эталон: 2

5. К биохимическим особенностям развития сердечно-сосудистой недостаточности относят

- 1) гипергликемию
- 2) гипоксия
- 3) нарушение калий-натриевого транспорта
- 4) нарушение кальциевого транспорта
- 5) нарушение энергетического обеспечения сократительной функции миокарда

Эталон: 3,4,5

6. К современным маркерам острого инфаркта миокарда относят

- 1) ST2 — маркер сердечной недостаточности
- 2) креатинфосфокиназа
- 3) миоглобин
- 4) сердечный белок, связывающий жирные кислоты (сБСЖК)
- 5) тропонин Т и тропонин I (ТнТ и ТнI)

Эталон: 2,3,4,5

7. К современным маркерам сердечной недостаточности относят

- 1) ST2 — маркер сердечной недостаточности
- 2) гомоцистеин
- 3) миоглобин
- 4) натрийуретические пептиды сердца
- 5) тропонин Т

Эталон: 1,2,4

8. Какая аминокислота необходима для синтеза креатинфосфата в мышцах?

- 1) аланин
- 2) лейцин
- 3) метионин
- 4) тирозин
- 5) цистеин

Эталон: 3

9. Какие белки входят в состав тонких нитей?

- 1) α -филамин
- 2) актин
- 3) миозин
- 4) тропомиозин

талон: 2,4,5

10. Какие белки относятся к белкам цитоскелета?

- 1) β -филамин
- 2) γ -филамин
- 3) актин
- 4) виментин
- 5) синемин

Эталон: 4,5

11. Какие белки относятся к основным регуляторным?

- 1) γ -филамин
- 2) миозин
- 3) пататропомииозин
- 4) тропомииозин
- 5) тропонин

Эталон:4,5

12. Какие белки относятся к регуляторным минорным?

- 1) α -филамин
- 2) β -филамин
- 3) γ -филамин
- 4) пататропомииозин
- 5) тропонин

Эталон: 1,2,3,4

13. Какие белки относятся к сократительным?

- 1) γ -филамин
- 2) актин
- 3) миозин
- 4) пататропомииозин
- 5) тропонин

Эталон: 2,3

14. Какие ионы необходимы для мышечного сокращения?

- 1) Fe
- 2) Mn
- 3) Zn
- 4) Ca
- 5) Co

Эталон: 4

15. Какие процессы включает АТФ-зависимая регуляция расслабления мышц?

- 1) АТФД-зависимые протеазы осуществляют протеолиз актомиозинового комплекса
- 2) ТnC освобождается от ионов кальция в связи с уменьшением (примерно в 100 раз) его концентрации, способствуя разъединению актомиозинового комплекса
- 3) кальсеквестрин в цистернах связывает ионы кальция
- 4) мембранно-связанная Са-зависимая АТФаза закачивает ионы кальция в цистерны против градиента концентрации
- 5) наличие АТФ в клетке поддерживает работу Са-зависимой АТФазы

Эталон: 2,3,4, 5

16. Какие разветвленные аминокислоты и производные от них кетокислоты активно распадаются в мышцах?

- 1) альфа-кетоглутаровая кислота
- 2) альфа-кетоиовалериановая кислота
- 3) валин
- 4) изолейцин
- 5) лейцин

Эталон: 2,3,4,5

17. Какие реакции относятся к стадиям мышечного сокращения?

- 1) гидролиз АТФ
- 2) конформационные изменения миозина
- 3) образование комплекса актин-миозин
- 4) протеолиз миозина
- 5) связывание АТФ миозином

Эталон: 1,2,3,5

18. Каким путем клетка получает энергию, если мышечная работа длительная и небольшой интенсивности?

- 1) бета-окисления
- 2) гликолиза
- 3) окислительного фосфорилирования
- 4) пентозофосфатного цикла
- 5) субстратного фосфорилирования

Эталон: 3

19. Каким путем происходит утилизация жирных кислот в мышечной ткани?

- 1) альфа-окисления
- 2) бета-окисления
- 3) восстановления
- 4) декарбоксилирования
- 5) омега-окисления

Эталон: 2

20. Какими путями клетка получает энергию, если мышечная работа субмаксимальной интенсивности?

- 1) бета-окисления
- 2) гликолиза
- 3) окислительного фосфорилирования
- 4) пентозофосфатного цикла
- 5) субстратного фосфорилирования

Эталон: 2,3

21. Какова толщина миофибрилл у человека?

- 1) 0,1-0,2 мкм
- 2) 0,2-0,3 мкм
- 3) 1-2 мкм
- 4) 2-3 мкм

Эталон: 3

22. Какой белок специфичен для мышечной ткани?

- 1) актин
- 2) альбумин
- 3) глобулин
- 4) глютелин
- 5) протамин

Эталон: 1

23. Какой процент составляет мышечная ткань от общей массы тела человека?

- 1) около 20%
- 2) около 25%
- 3) около 30%
- 4) около 40%

Эталон: 4

24. Какую молекулярную массу имеет миозин?

- 1) 400 кД
- 2) 450 кД
- 3) 500 кД
- 4) 550 кД

Эталон: 3

25. Когда наиболее интенсивно возрастает производство молочной кислоты в мышечной клетке?

- 1) во время сна
- 2) при беге трусцой
- 3) при восстановлении после работы
- 4) при мощной длительной силовой работе
- 5) при усилении кровообращения в мышце

Эталон: 4

26. Когда происходит распад гликогена в мышцах?

- 1) во время сна
- 2) во время физической работы
- 3) после приема пищи
- 4) после физической работы
- 5) при длительном голодании

Эталон: 2

27. Под воздействием какого вещества развивается возбуждение клеточной мембраны и резко повышается ее проницаемость для Ca^{2+} ?

- 1) аммиака
- 2) ацетилхолина
- 3) мочевины
- 4) мочевой кислоты
- 5) пирувата

Эталон: 2

28. Сколько белка содержится в мышечной ткани?

- 1) 20%
- 2) 25%
- 3) 30%
- 4) 35%

Эталон: 2

29. Сколько воды содержится в мышечной ткани?

- 1) 70-72%
- 2) 72-74%
- 3) 73-75%
- 4) 75-77%
- 5) 77-78%

Эталон: 4

30. Сколько липидов содержится в мышечной ткани?

- 1) 0,5-1,0%
- 2) 1-3%
- 3) 2-4%
- 4) 3-5%

Эталон: 2

31. Сколько минеральных солей содержится в мышечной ткани?

- 1) 0,5%
- 2) 1%
- 3) 1,5%

- 4) 2%
- 5) 2,5%

Эталон: 2

32. Сколько процентов приходится на миозин в белковом составе миофибрилл?

- 1) 45%
- 2) 49%
- 3) 54%
- 4) 56%
- 5) 58%

Эталон: 3

33. Функции мышц

- 1) механическая защита внутренних органов
- 2) обеспечение кислородом внутренних органов
- 3) передвижение тела в пространстве
- 4) перемещение частей тела относительно друг друга
- 5) поддержание позы

Эталон: 1,3,4, 5

34. Функционирование мышц — это

- 1) механическое движение, при котором химическая энергия превращается в механическую
- 2) механическое движение, при котором химическая энергия превращается в электрическую
- 3) механическое движение, при котором электрическая энергия превращается в механическую
- 4) электрическое движение, при котором при котором химическая энергия превращается в электрическую

Эталон: 1

35. Чему равен мембранный потенциал в состоянии покоя мышечного волокна?

- 1) 100-110 мВ
- 2) 70-80 мВ
- 3) 80-90 мВ
- 4) 90-100 мВ

Эталон: 4

36. Что относят к недостаткам гликолиза и гликогенолиза для мышечной ткани?

- 1) гликолиз начинается не сразу — только через 10–15 секунд после начала мышечной работы
- 2) накопление недоокисленных продуктов (лактат)
- 3) не требуют присутствия кислорода
- 4) небольшая эффективность: 3 АТФ на 1 глюкозный остаток гликогена
- 5) недостаточная эффективность: 2 АТФ на 1 молекулу глюкозы

Эталон: 1,2,4,5

37. Основную массу мышцы составляет:

- 1) белок;
- 2) гликоген;
- 3) вода;
- 4) креатинфосфат.

Эталон: 1

38. Тонкие филаменты в основном состоят из:

- 1) актина;
- 2) миоглобина;
- 3) миозина;
- 4) тропонина.

Эталон: 4

39. Первым резервом ресинтеза АТФ в мышцах является:

- 1) гликолиз;
- 2) креатинкиназная реакция;
- 3) миокиназная реакция;
- 4) аэробный распад глюкозы.

Эталон: 4

40. Белок, запасающий кислород в мышцах:

- 1) гемоглобин;
- 2) миоглобин;
- 3) миостромин;
- 4) тропомиозин.

Эталон: 1

Раздел 2. Биохимические основы и принципы спортивной тренировки

1. Замедление анаболических процессов в период срочной адаптации связано:

- а) с экономией АТФ;
- б) уменьшением специфических метаболитов;
- в) уменьшением активности ферментов;
- г) повышением концентрации глюкозы

Эталон: а

2. К принципам спортивной тренировки относятся:

- а) цикличность;
- б) направленность;
- в) подготовленность;
- г) тренированность

Эталон: а

3. Суперкомпенсация не характерна для восстановления:

- а) лактата;
- б) гликогена;
- в) креатинфосфата;
- г) АТФ.

Эталон: в

3. Максимальное время отставленного восстановления составляет:

- а) 12 ч;
- б) 36 ч;
- в) 48 ч;
- г) 96 ч.

Эталон: в

4. При утомлении, вызванном мышечной деятельностью максимальной и субмаксимальной мощности, концентрация молочной кислоты возрастает:

- а) в 2 раза;
- б) 10 раз;
- в) 25 раз;
- г) 50 раз.

Эталон: в

5. Утомление при мышечной деятельности умеренной мощности не связано с понижением концентрации:

- а) свободных радикалов;
- б) гликогена;
- в) АТФ;
- г) аммиака.

Эталон: б

6. Временное снижение работоспособности, вызванное биохимическими, функциональными и структурными сдвигами, возникающими в ходе выполнения физической работы, называется:
- а) утомление;
 - б) восстановление;
 - в) адаптация;
 - г) усталость.

Эталон: а

7. Какой элемент питания предпочтителен для поставки энергии при высокой нагрузке?
- а) жиры;
 - б) углеводы;
 - в) белки / жиры;
 - г) все элементы питания в равной мере

Эталон: в

8. Структурно-функциональная перестройка организма, позволяющая спортсмену выполнять физические нагрузки большей мощности и продолжительности, развивать более высокие мышечные усилия по сравнению с нетренированным человеком, называется:
- а) адаптация;
 - б) восстановление;
 - в) утомление;
 - г) биохимический сдвиг.

Эталон: а

9. Биохимические изменения, лежащие в основе адаптации к мышечной работе, возникают и развиваются не одновременно, а в определенной:
- а) последовательности;
 - б) цикличности;
 - в) специфичности;
 - г) обратимости.

Эталон: б

10. Миокиназа катализирует образование АТФ:
- а) из двух молекул АМФ;
 - б) двух молекул АДФ;
 - в) глюкозы;
 - г) гликогена.

Эталон: б

11. Мышцы, характерные для внутренних органов, кровеносных сосудов, называются:
- а) гладкие;
 - б) скелетные;
 - в) сердечные;
 - г) поперечнополосатые.

Эталон: а

12. Для аэробного пути ресинтеза АТФ характерно следующее преимущество:
- а) универсальность в качестве начальных субстратов здесь выступают разнообразные вещества: углеводы, жирные кислоты, кетонные тела, аминокислоты;
 - б) обязательное потребление кислорода, что ограничено скоростью доставки кислорода в мышцы и скоростью проникновения кислорода через мембрану митохондрий;
 - в) большое время развертывания;
 - г) небольшая по максимальной величине мощность.

Эталон: б

13. Максимальная мощность $2,5 \text{ кДж} \cdot \text{кг}^{-1} \cdot \text{мин}^{-1}$ отвечает:

- а) креатинкиназной реакции;
- б) аэробному пути;
- в) миокиназной реакции;
- г) гликолизу.

Эталон: в

14. Продуктом гликолиза является:

- а) глюкоза;
- б) гликоген;
- в) ацетил – КоА;
- г) молочная кислота

Эталон: б

15. Толстые нити миофибрилл состоят из:

- а) тропомиозина;
- б) миозина;
- в) актина;
- г) тропонина.

Эталон: в

16. Какие из перечисленных функций выполняют кости и мышцы человека?

- а) сигнальную;
- б) механическую, опорно–двигательную, защитную;
- в) размножения;
- г) транспортную;

Эталон: б

17. В спортивной практике для оценки аэробного ресинтеза используется следующий показатель:

- а) время разворачивания;
- б) максимальная мощность;
- в) максимальное потребление кислорода (МПК);
- г) время сохранения или поддержания максимальной мощности.

Эталон: г

18. К педагогическим средствам восстановления относится:

- а) полноценное питание
- б) использование в тренировочном процессе физических нагрузок, соответствующих функциональному состоянию спортсмена;
- в) специальные дыхательные упражнения
- г) лекарственные препараты

Эталон: б

19. Смесь каких белков обладает наибольшей биологической ценностью?

- а) говяжья печень и рожь;
- б) свиная кровь и овес;
- в) молоко и пшеница;
- г) картофель и куриные яйца;

Эталон: а

20. Суперкомпенсация характерна для:

- а) отставленного тренировочного эффекта;
- б) срочного тренировочного эффекта;
- в) кумулятивного тренировочного эффекта;
- г) предельных физических нагрузок;

Эталон: а

21. При выполнении длительных физических нагрузок проявляется:

- а) лактатная работоспособность;
- б) алактатная работоспособность;
- в) анаэробная работоспособность;
- г) аэробная работоспособность;

Эталон: а

22. Метаболическая емкость анаэробного распада 1 моль глюкозы составляет:

- а) 3 моля АТФ;
- б) 2 моля АТФ;
- в) 19 молей АТФ;
- г) 38 молей АТФ.

Эталон: б

23. Субстратом аэробного пути ресинтеза АТФ не является:

- а) глюкоза;
- б) гликоген;
- в) молочная кислота;
- г) жиры.

Эталон: а

24. Метаболическая емкость аэробного распада 1 моль глюкозы составляет:

- а) 1 моль АТФ;
- б) 2 моля АТФ;
- в) 38 молей АТФ;
- г) 40 молей АТФ.

Эталон: б

25. Срочное восстановление длится:

- а) 5 мин;
- б) 10 минут;
- в) 30 минут;
- г) 1,5 – 2,0 часа.

Эталон: з

26. Ресинтез АТФ в период восстановления происходит за счет:

- а) креатинкиназной реакции;
- б) гликолиза;
- в) аэробного окисления субстратов;
- г) миокиназной реакции.

Эталон: а

27. В период срочной адаптации в мышцах происходят все процессы, кроме:

- а) распада гликогена;
- б) β -окисления ВЖК;
- в) синтеза АТФ в митохондриях;
- г) усиления синтеза белка

Эталон: б

28. Для долговременной адаптации не характерно:

- а) усиление синтеза нуклеиновых кислот;
- б) увеличение числа митохондрий;
- в) снижение синтеза миоглобина;
- г) повышение резистентности к накоплению лактата

Эталон: в

29. Адаптационные изменения в организме носят фазный характер. Для какого принципа спортивной тренировки это характерно:

- а) принцип последовательности;
- б) принцип цикличности;
- в) принцип регулярности;
- г) принцип специфичности

Эталон: й

30. Миоцит содержит большое количество сократительных элементов, называемых:

- а) сарколеммы
- б) миобласты
- в) миофибриллы
- г) митохондрии

Эталон: б

31. Одна из основных функций белка миоглобина:

- а) сократительная
- б) двигательная
- в) сохранение кислорода
- г) накопление потенциала сокращения

Эталон: б

32. Кроме белков, фосфогенов АТФ, АДФ, АМФ, в цитоплазме мышечных клеток содержатся:

- а) фосфотаза
- б) креатинифосфат
- в) гликоген
- г) трипсин

Эталон: в

33. В тренируемых на выносливость мышцах накапливается:

- а) кислород
- б) гликоген
- в) запасной жир
- г) белок

Эталон: б

34. Пусковым механизмом мышечного сокращения является повышение концентрации ионов

- а) Калия
- б) Кальция
- в) Магния
- г) Натрия

Эталон: в

35. Во время мышечного сокращения происходит скольжение тонких нитей вдоль толстых, что приводит к

- а) удлинению миофибрилл
- б) сокращению миофибрилл
- в) расслаблению миофибрилл
- г) укорочению миофибрилл

Эталон: г

36. Гипотеза, объясняющая механизм мышечного сокращения является:

- а) «сократительная теория»
- б) «теория зацепа»
- в) «гребная гипотеза»
- г) «теория толчка»

Эталон: а

37. В каждом цикле сокращения расходуется:

- а) 3 молекулы АТФ

- б) 1 молекула АДФ
- в) 1 молекула АТФ
- г) 3 молекулы АДФ

Эталон: а

38. Расслабление мышцы происходит после прекращения поступления

- а) АТФ
- б) короткого нервного импульса
- в) длительного нервного импульса
- г) креатинфосфата
- д) все ответы

Эталон: г

39. Для количественной характеристики различных путей ресинтеза АТФ обычно используют следующие критерии:

- а) Максимальная мощность
- б) Метаболическая ёмкость
- в) Время развёртывания
- г) Время сохранения мощности
- д) все ответы

Эталон: г

40. Временное снижение работоспособности, вызванное биохимическими, функциональными и структурными сдвигами, возникающими в ходе выполнения физической работы называется:

- а) Усталость
- б) Перегрузка
- в) Утомление
- г) Регресс

Эталон: в

Решение ситуационных задач

Раздел 1. Биохимия мышечной деятельности

Задача 1. У двух спортсменов после тренировки была взята кровь и определена в ней концентрация молочной кислоты. Уровень её у первого спортсмена был в 2 раза выше по сравнению с результатами обследования второго. О чём можно судить и что можно посоветовать первому спортсмену?

Задача 2. Синтез какого количества молекул АТФ обеспечивает полное окисление до CO_2 и H_2O стеариновой кислоты (C_{18})? По какой формуле можно рассчитать количество молекул АТФ, образующихся при полном распаде до конечных продуктов насыщенной кислоты?

Задача 3. У спортсмена при беге на большую дистанцию происходит переключение углеводного обмена на липидный обмен. Во сколько раз увеличивается выход АТФ при окислении одного моля трипальмитата по сравнению с одним молем глюкозы?

Задача 4. Два брата - студента вернулись вечером домой. Один поужинал и лежит на диване с книжкой. Другой отложил ужин и совершает 20-минутную пробежку. Опишите различия в обмене жиров у этих студентов.

Задача 5. У спортсмена перед стартом в крови повысилось содержание глюкозы до 6,5 ммоль/л и уровень свободных жирных кислот до 1,2 ммоль/л (норма 0,4-0,9 ммоль/л). В чем причина изменений? Ответ аргументируйте.

Задача 6. Чемпионы по нырянию погружаются на глубину до 100м без акваланга и возвращаются на поверхность за 4-5мин. Почему у них не возникает кессонная болезнь?

Задача 7. У человека, участвующего в марафонском беге при температуре воздуха 45°C через час бега взяли кровь на анализ. Какие параметры крови могли измениться при этом и почему. Какие напитки предлагались спортсмену по ходу соревнования? Какие рекомендации можно дать спортсмену до начала соревнований.

Задача 8. Представителей какого вида спорта и почему, характеризует наибольшая величина жизненной емкости легких? Как провести регистрацию жизненной емкости легких?

Задача 9. Можно ли переливать резус-отрицательному человеку резус-положительную кровь 1) в первый раз переливания, 2) во второй раз переливания? Когда возможен резус-конфликт и почему?

Задача 10. Заболевания легких по рестриктивному типу снижают их эластичность. Как изменится резервный объем вдоха у пациентов с заболеваниями легких по рестриктивному типу? Каким методом можно измерить резервный объем вдоха?

Раздел 2. Биохимические основы и принципы спортивной тренировки

Задача 1. Во время подготовки к серьезным соревнованиям спортсмены тренируются в условиях высокогорья в течение месяца и больше. Во время разминок даже в теплое время года они одевают теплые костюмы (греют мышцы). Чем полезны тренировки в условиях высокогорья? Зачем нужно разогревать мышцы?

Задача 2. Борец свободного стиля перед соревнованиями для снятия предстартового лихорадочного состояния употребляет 50 г. коньяка. После этого, выполняет соревновательные действия, по его мнению, наиболее эффективно. Объясните результат воздействия алкоголя на организм спортсмена. К каким последствиям может привести подобная практика?

Задача 3. В исследовании 2005 г. с участием 500 атлетов, употреблявших анаболические андрогенные стероиды, выяснилось, что 25% из них одновременно применяли человеческий гормон роста и инсулин. Объясните механизм действия каждого из использованных гормонов. К каким группам относятся данные препараты в соответствии со списками ВАДА. Опишите отдаленные последствия применения данных веществ в социальном, психолого-педагогическом и медико-биологическом контексте

Задача 4. Составьте план мероприятий по недопустимости использования допинговых препаратов у волейболистов на этапе спортивного-совершенствования. Обоснуйте необходимость предложенных мероприятий. Поясните полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций

Задача 5. В тяжелой атлетике широко используются различные фармакологические препараты, большая часть из которых относится к списку запрещенных. Объясните, какое влияние оказывает данная спортивная деятельность на функционирование организма. С какой целью в данном случае используется допинг

Задача 6. В качестве тренера разработать и описать мероприятие (лекция, игра, беседа и пр.) и составить план по профилактике применения допинга для воспитанников ДЮСШ, СДЮШОР возраста 13-15 лет

Задача 7. Спортсмен-биатлонист употребляет препараты эритропоетина, к каким социальным, психолого-педагогическим и медико-биологическим последствиям это может привести? Заполните запрос на терапевтическое использование лекарственных средств в роли спортсмена (на примере личного опыта или гипотетической ситуации)

Задача 8. В тяжелой атлетике широко используются различные фармакологические препараты, большая часть из которых относится к списку запрещенных. Объясните, какое влияние оказывает данная спортивная деятельность на функционирование организма. С какой целью в данном случае используется допинг

Задача 9. Спортсмен спринтер самостоятельно попробовал использовать запрещенные препараты для улучшения результатов. Тренер не обратил на это внимание. К каким последствиям это может привести.

Задача 10. Сделайте сравнительный анализ списка запрещенных препаратов ВАДА за последние 2 года по отношению к своему виду спорта
Задача 11. Составьте план мероприятия по антидопинговой пропаганде среди юных спортсменов бобслеистов. Объясните необходимость данного мероприятия

Письменный опрос

Раздел 1. Биохимия мышечной деятельности

1. Субмикроскопическая структура мышечного волокна.
2. Диагностическое значение определения общего белка и мочевины в сыворотке крови.
3. «Ведущие» двигательные качества в Вашем виде спорта. Биохимические основы методов их развития.
4. Химический состав мышечной ткани. Структура и свойства сократительных белков.
5. Химический состав мочи человека и его изменения под воздействием физических нагрузок различной продолжительности и мощности.
6. Биохимическое обоснование методов развития специальной выносливости в различных видах спорта.

7. Биохимические процессы при мышечной деятельности. Биохимический механизм сокращения и расслабления мышц.
8. Изменения химического состава крови и мочи в результате выполнения нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности.
9. Возрастные особенности формирования специальной работоспособности в Вашем виде спорта. Биохимические основы методов развития физических качеств у людей разного возраста.
10. Биохимические процессы при мышечной деятельности. Анаэробные пути энергообеспечения мышечной работы.
11. Функции липидов в организме человека, нормы потребления при занятиях физической культурой и спортом.
12. Опишите биохимические изменения в организме, происходящие при выполнении Вашего соревновательного упражнения. Что служит причиной утомления?
13. Биохимические процессы при мышечной деятельности. Аэробные пути энергообеспечения мышечной работы.
14. Функции углеводов в организме человека, нормы потребления при занятиях физической культурой и спортом.
15. Опишите биохимические изменения, происходящие в организме при выполнении Вашего тренировочного занятия (направленность – по Вашему выбору).
16. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.
17. Жирорастворимые витамины: роль в регуляции обмена веществ. Нормы потребления при занятиях физической культурой и спортом.
18. Какие биоэнергетические процессы можно считать «ведущими» в обеспечении Ваших специальных тренировочных и соревновательных упражнений?
19. АТФ как аккумулятор энергии. Процессы ресинтеза АТФ в работающей мышце (биоэнергетические процессы).
20. Приведите примеры видов спорта, в которых тренированные спортсмены показывают наиболее высокие критерии анаэробного лактатного процесса.

Раздел 2. Биохимические основы и принципы спортивной тренировки

1. Потребление кислорода при мышечной работе различного характера и в восстановительный период. "Структура" кислородного долга.
2. Изменения в обмене веществ в предстартовый период.
3. Опишите Ваше соревновательное упражнение (по Вашему выбору) и дайте характеристику тем биоэнергетическим процессам, которые его обеспечивают.
4. Биохимические изменения в организме, сопровождающие мышечную деятельность различной интенсивности и длительности.
5. Водорастворимые витамины: роль в регуляции обмена веществ. Нормы потребления при занятиях физической культурой и спортом.
6. По каким критериям биоэнергетических процессов можно судить о специальной работоспособности в Вашем виде спорта?
7. Лимитирующие факторы и биоэнергетические критерии физической работоспособности.
8. Функции белков в организме человека, нормы потребления при занятиях физической культурой и спортом.
9. Какими методами тренировки можно повысить специальную выносливость в Вашем виде спорта?
10. Анаэробная и аэробная работоспособность. Специфичность и возможности развития работоспособности.
11. Биохимические основы питания лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
12. Приведите примеры упражнений, которые обеспечиваются анаэробным алактатным, анаэробным лактатным и аэробным процессом соответственно.
13. Биохимические процессы при мышечной деятельности. Биохимическая природа утомления при физической работе различной интенсивности и длительности.
14. Зависимость физической работоспособности от возраста. Биохимическое обоснование методики занятия физической культурой с людьми разного возраста.
15. Как реализуются в Вашей работе спортсмена или тренера такие принципы спортивной тренировки, как специфичность, последовательность, цикличность?

16. Биохимические процессы при мышечной деятельности. Биохимическая характеристика восстановительного периода.
17. Закономерности биохимической адаптации в процессе тренировки. Типы тренировочного эффекта нагрузок.
18. По критериям каких биоэнергетических процессов можно судить о Вашей специальной работоспособности?
19. Биохимические основы силы и быстроты.
20. Закономерности биохимической адаптации в процессе тренировки. Биохимическое обоснование принципов спортивной тренировки.
21. По каким биоэнергетическим критериям можно судить об общей работоспособности спортсмена?
22. Биохимические основы методов развития силы и быстроты.
23. Закономерности биохимической адаптации в процессе тренировки Последовательность адаптационных биохимических изменений в процессе тренировки. Взаимодействие тренировочных эффектов.
24. Какими биохимическими резервами (процессами) обеспечивается выполнение Вашего соревновательного упражнения?
25. Биохимические основы общей и специальной выносливости.
26. Зависимость "доза-эффект" в процессе адаптации организма к физическим нагрузкам. Состояние перетренированности и биохимический контроль состояния перетренированности.
27. Как реализуются в Вашей работе спортсмена или тренера такие принципы спортивной тренировки, как сверхотягощение и специфичность?
28. Биохимические основы методов развития общей и специальной выносливости.
29. Закономерности биохимической адаптации в процессе тренировки Специфичность и обратимость биохимических изменений в процессе адаптации.
30. По критериям каких биоэнергетических процессов можно судить о специальной работоспособности спринтера?
31. Изменения в химическом составе крови и мочи при выполнении физических нагрузок различной мощности и продолжительности.
32. Биологическая роль витаминов. Нормы потребления при систематических занятиях физической культурой и спортом.
33. По каким биоэнергетическим критериям можно оценить развитие аэробных способностей спортсмена?
34. Зоны относительной мощности работы и их биохимическая характеристика.
35. Диагностическое значение определения уровня глюкозы в крови.
36. Приведите примеры видов спорта, в которых тренированные спортсмены показывают наиболее высокие значения критериев анаэробного алактатного процесса.
37. Биохимический контроль в спорте: цель, задачи, методы, тесты.
38. Особенности регуляции обмена веществ при выполнении мышечной работы.
39. Приведите примеры видов спорта, в которых тренированные спортсмены показывают наиболее высокие критерии аэробных процессов.

Устный опрос

Раздел 1. Биохимия мышечной деятельности

1. Субмикроскопическая структура мышечного волокна.
2. Химический состав мышечной ткани. Структура и свойства сократительных белков.
3. Биохимические процессы при мышечной деятельности. Биохимический механизм сокращения и расслабления мышц.
4. Биохимические процессы при мышечной деятельности. Анаэробные пути энергообеспечения мышечной работы.
5. Биохимические процессы при мышечной деятельности. Аэробные пути энергообеспечения мышечной работы.
6. Биохимические процессы при мышечной деятельности. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.
7. Изменения в обмене веществ в предстартовый период.
8. Потребление кислорода при мышечной работе различного характера и в восстановительный период. "Структура" кислородного долга.
9. Биохимические изменения в организме, сопровождающие мышечную деятельность различной интенсивности и длительности.
10. Лимитирующие факторы и биоэнергетические критерии физической работоспособности.

11. Анаэробная и аэробная работоспособность. Специфичность и возможности развития работоспособности.
12. Описать биохимические особенности организма подросткового человека.
- Каковы задачи физической культуры для этой возрастной группы?
13. Охарактеризуйте биохимические изменения, приводящие к снижению порочности и эластичности связочного аппарата, кровеносных сосудов, костной ткани в стареющем организме.
14. Охарактеризуйте систему тренировок для оптимизации функций дыхания, кровообращения и мышечной работоспособности у подростков.
15. Дайте биохимическое обоснование важности занятий физической культурой для детей и подростков.
16. Биохимические факторы, определяющие проявление алактатного, гликолитического и аэробного компонентов выносливости.
17. Биохимические показатели, применяемые для оценки выносливости.
18. Дайте биохимическое обоснование причин высокой специфичности анаэробных компонентов выносливости.
19. Какие биохимические факторы определяют положительную взаимосвязь аэробного компонента выносливости с гликолитическим?
20. Дайте биохимическое обоснование основным методическим приемам, используемым для совершенствования отдельных компонентов выносливости.
21. Особенности биохимических изменений в организме при применении непрерывных (равномерных и переменных), повторных и интервальных методов тренировки.

Раздел 2. Биохимические основы и принципы спортивной тренировки

1. Биохимические процессы при мышечной деятельности. Биохимическая природа утомления при физической работе различной интенсивности и длительности.
2. Биохимические процессы при мышечной деятельности. Биохимическая характеристика восстановительного периода.
3. Закономерности биохимической адаптации в процессе тренировки. Типы тренировочного эффекта нагрузок.
4. Закономерности биохимической адаптации в процессе тренировки. Биохимическое обоснование принципов спортивной тренировки.
5. Закономерности биохимической адаптации в процессе тренировки. Последовательность адаптационных биохимических изменений в процессе тренировки. Взаимодействие тренировочных эффектов.
6. Зависимость "доза-эффект" в процессе адаптации организма к физическим нагрузкам. Состояние перетренированности и биохимический контроль состояния перетренированности.
7. Закономерности биохимической адаптации в процессе тренировки. Специфичность и обратимость биохимических изменений в процессе адаптации.
8. Биохимические основы силы и быстроты и биохимическое обоснование методов их развития.
9. Биохимические основы выносливости и биохимическое обоснование методов развития выносливости.
10. Зависимость физической работоспособности от возраста. Биохимическое обоснование методики занятия физической культурой с людьми разного возраста.
11. Биохимическая характеристика избранного вида спорта.
12. Биохимический контроль в спорте: цель, задачи, методы, тесты.
13. Биохимические основы питания лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
14. Функции белков в организме человека, нормы потребления при занятиях физической культурой и спортом.
15. Водорастворимые витамины: роль в регуляции обмена веществ. Нормы потребления при занятиях физической культурой и спортом.
16. Жирорастворимые витамины: роль в регуляции обмена веществ. Нормы потребления при занятиях физической культурой и спортом.
17. Функции углеводов в организме человека, нормы потребления при занятиях физической культурой и спортом.
18. Функции липидов в организме человека, нормы потребления при занятиях физической культурой и спортом.
19. Изменения химического состава крови и мочи в результате выполнения нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности.
20. Химический состав мочи человека и его изменения под воздействием физических нагрузок
21. Диагностическое значение определения общего белка и мочевины в сыворотке крови.
22. Строение миофибрилл и сократительных белков.

23. Тестирование аэробной работоспособности по критериям биоэнергетических процессов.
 24. Тестирование анаэробной алактатной работоспособности по критериям биоэнергетических процессов.
 25. Тестирование анаэробной лактатной работоспособности по критериям биоэнергетических процессов
 26. Особенности биохимических изменений в организме в критических условиях мышечной деятельности
 - а) при работе на уровне «порога анаэробного обмена» (панно)
 - б) на критической мощности;
 - в) мощности истощения;
 - г) на максимальной анаэробной мощности.
- Зависимость этих изменений от уровня тренированности спортсмена
27. Как влияет специализированная тренировка на уровень развития аэробных и анаэробных факторов?
 28. Характеристика «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменений в организме, вызываемых тренировочным процессом.
 29. Характеристика биологических принципов, лежащих в основе правильного построения тренировочного процесса.
 30. Понятие об эффективных и неэффективных нагрузках.
 31. Биохимическое обоснование «положительного», «отрицательного» тренирующих эффектов и «стабилизация спортивной формы» Их роль в тренировочном процессе.

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

1. Мышечные белки и другие вещества, входящие в состав мышечной ткани.
2. Биохимические методы исследования крови, мочи и других сред.
3. Биохимические механизмы развития утомления.
4. Биохимические изменения при занятиях физкультурой и спортом
5. Биохимические основы спортивной деятельности
6. Биохимический анализ в спорте
7. Обеспечение энергетики биохимических процессов восстановления после работы в лёгкой атлетике
8. Биохимические основы питания
9. Планирование тренировочных циклов в разные тренировочные периоды.
10. Возрастные особенности проявления работоспособности.
11. Анаболические стероиды. Допинги, их действие на организм.
12. Биохимическая характеристика классов запрещенных препаратов.
13. Генный допинг.
14. Адаптогены: биохимическая характеристика, классификация.
15. Ноотропные средства: биохимическая характеристика классификация.
16. Психоэнергизаторы: биохимическая характеристика, классификация.
17. Антиоксиданты: биохимическая характеристика, классификация.
18. Антигипоксанты: биохимическая характеристика, классификация.
19. Гепатотропные вещества: биохимическая характеристика, классификация.
20. Виды спортивного питания и его влияние на организм спортсмена.
21. Значение биохимического контроля в спорте.
22. Место в классификации избранного вида спорта.
23. Энергетическое обеспечение избранного вида спорта. Пути ресинтеза АТФ.
24. Кислородное обеспечение работы в избранном виде спорта.
25. Биохимические изменения в мышцах, крови, моче и органах при занятиях избранным видом спорта.
26. Характеристика процессов утомления и восстановления.
27. Выдающиеся ученые биохимики современности.
28. Средства и способы, улучшающие процессы восстановления.
29. Роль биологических и химических факторов в формировании адаптации к мышечной работе.
30. Биохимическая характеристика избранного вида спорта.
31. Достижения современной спортивной фармакологии.
32. Химический состав продуктов питания.
33. Особенности допингового контроля в разных видах спорта.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1 Решение ситуационных задач

Задача 1. Объясните, почему при интенсивной физической работе активируется скорость реакций цитратного цикла? Напишите реакции, скорость которых при этом возрастает. Объясните почему?

Задача 2. Непосредственно в реакциях цикла Кребса кислород не участвует. Тем не менее цитратный цикл - аэробный процесс. Объясните, почему он ингибируется в отсутствие кислорода.

Задача 3. В эксперименте к гомогенату, содержащему все ферменты цитратного цикла и дыхательной цепи добавляли ацетил КоА. Что покажут измерения количественного содержания оксалоацетата и ацетил КоА до и после инкубации?

а) Происходило ли увеличение оксалоацетата? Объясните роль оксалоацетата в этом процессе.

б) Изменилось ли содержание ацетил КоА? Что происходит с ним в цикле Кребса?

Задача 4. При дефиците витаминов группы В возможно снижение процесса окислительного декарбоксилирования пирувата. Объясните причину этого снижения. Напишите суммарную реакцию окислительного декарбоксилирования пирувата, заполните таблицу:

состав ферментов пируватдегидрогеназного комплекса	коферменты кофакторы	витамины	выполняемая реакция

Задача 5. В эксперименте с изолированными митохондриями в качестве окисляемого субстрата использовали малат. Может ли суспензия митохондрий окислять малат, если

а) в среду добавить ротенон,

б) вместе с ротеноном добавить янтарную кислоту. Аргументируйте ответ.

Задача 6. Как влияет энергетический потенциал клетки (АДФ/АТФ) на скорость цикла трикарбоновых кислот? Ответ обоснуйте. Напишите реакции цикла, чувствительные к изменению энергетического потенциала.

Задача 8. При изучении тканевого дыхания мышц *in vitro*, исследователи использовали в качестве субстрата окисления сукцинат. Дополнительное добавление в эту среду малоновой кислоты прекращало поглощение кислорода и в среде накапливался промежуточный метаболит цикла Кребса. Ответьте на вопрос:

а) какова причина остановки дыхания?

б) возможно ли снять вызванное малонатом ингибирование?

в) если Да, то каким образом?

Задача 7. В физиологических условиях температура тела человека выше температуры окружающей среды (36,6 оС против 20 оС). Объясните, чем обусловлена эта разница?

Какую роль в этом играют митохондрии? Ответ обоснуйте.

Задача 8. Длительное использование разобщающего агента 2,4 -динитрофенола как препарата в борьбе с ожирением имело негативные последствия: развивалось недомогание, повышалась температура тела, в некоторых случаях наблюдался летальный исход. Объясните:

а) на чем основывалось применение 2,4- динитрофенола в качестве препарата, снижающего массу тела

б) объясните причины развивающихся осложнений.

Задача 9. В эксперименте с изолированными митохондриями в качестве изучаемого субстрата окисления использовали α -кетоглутарат. Проводилось измерение поглощения O_2 и неорганического фосфора, на основе чего измерялся коэффициент Р/О. Представьте схему транспорта электронов и протонов по цепи электронного транспорта от α - кетоглутарата до кислорода.

а) Чему равен коэффициент Р/О при полном сопряжении?

б) Как повлияет на скорость дыхания и коэффициент сопряжения добавление ротенона?

в) Как изменятся эти параметры, если вместе с ротеноном добавить сукцинат?

г) Как изменится коэффициент Р/О при добавлении протонофора 2,4 динитрофенола.

Задача 10. При увеличении концентрации АДФ в клетке скорость цикла трикарбоновых кислот быстро увеличивается. Увеличение активностикакого фермента (ферментов) приводит к ускорению реакций всего цикла? Каков механизм активирующего эффекта избытка АДФ?

Задача 11. Увеличение концентрации АТФ и НАДН₂ приводит к уменьшению скорости цикла трикарбоновых кислот. Активность каких ферментов снижается при увеличении концентрации АТФ и НАДН₂ в клетке? Каков механизм ингибирующего эффекта избытка АТФ и НАДН₂?

Задача 12. При выделении митохондрий и использовании их для изучения скорости окислительного фосфорилирования к буферной системе, содержащей окисляемый субстрат, АДФ и H_3PO_4 , обычно

добавляют небольшое количество чистого цитохрома С, выделенного из любого источника. Почему необходимо добавлять цитохром с и почему его не обязательно выделять из того же источника, что и митохондрии?

Задача 13. У новорожденных детей в области шеи и верхней части спины имеется особая жировая ткань - так называемый "бурый жир", который у взрослых отсутствует. Бурая окраска зависит от высокого содержания митохондрий. Бурый жир имеется также у зимоспящих животных. В митохондриях бурого жира на каждый атом поглощенного кислорода образуется менее одной молекулы АТФ. Какой физиологической функцией определяется низкое значение Р/О в буром жире новорожденных?

Задача 14. У больного с повышенной функцией щитовидной железы наблюдается уменьшение веса, субфебрильная температура, повышенная раздражительность. Объясните причины наблюдаемых симптомов заболевания.

Задача 15. Человек страдает от бессонницы. Обратившись к врачу, он получил соответствующие рекомендации. В частности, врач назначил прием на ночь небольших доз аминокбарбитала. Больной длительное время принимал этот препарат, в результате чего у него появилась быстрая утомляемость, резкая мышечная слабость. Объясните причины и механизм возникших осложнений.

Задача 16. К препарату митохондрий добавили пируват, меченный ^{14}C по метильной группе. Какое положение займет ^{14}C в оксалоацетате после одного оборота цикла Кребса?

Для ответа:

1. Напишите реакции цикла Кребса.
2. Проследите положение метки в каждом метаболите.

Задача 17. В эксперименте с изолированными митохондриями определяли интенсивность работы цикла Кребса по накоплению НАДН. Изменится ли работа цикла Кребса, если прекратится отток из него восстановленных эквивалентов?

Для обоснования ответа вспомните:

1. В каких реакциях цикла Кребса образуется НАДН?
2. Какие ферменты катализируют эти реакции?
3. От чего зависит скорость работы цикла Кребса?

Задача 18. Сколько АТФ образуется при полном окислении 5 молей пирувата в присутствии ротенона и 2,4-динитрофенола?

Для выполнения расчетов:

1. Приведите схему окисления пирувата до CO_2 и H_2O .
2. Укажите, как изменится энергетический выход при окислении пирувата в присутствии ротенона и 2,4-динитрофенола (полное разобщение).

Задача 19. Сколько молекул АТФ синтезируется при окислении одной молекулы пирувата до 2-оксоглутарата; одной молекулы изоцитрата до сукцината; одной молекулы сукцината до оксалоацетата при условии, что дегидрогеназные реакции сопряжены с дыхательной цепью?

Для расчетов:

1. Напишите ход реакций на указанных участках цикла Кребса.
2. Укажите реакции, сопряженные с дыхательной цепью.
3. Вспомните, сколько АТФ образуется при окислении НАДН и ФАДН₂.

Задача 20. Немедленное введение метиленовой сини оказывает очень эффективное лечебное действие при отравлении цианидами. Какова основа её противотоксического действия, если учесть, что метиленовая синь способна окислять часть гемоглобина (Fe^{2+}) крови в метгемоглобин (Fe^{3+})?

Для ответа вспомните:

1. В чём сходство простетических групп цитохромов и гемоглобина?
2. С железом какой валентности связываются цианиды?

Контрольное занятие №2. Круглый стол «Биохимические изменения в организме при занятиях физической культурой»

Вопросы для обсуждения:

1. Последовательность биохимических изменений при тренировке
2. Биохимические изменения при перетренировке
3. Биохимические процессы
4. Биохимические изменения при разминке
5. Биохимическая характеристика предстартового состояния
6. Биохимическое проявление утомления

7. Биохимические изменения во внутренних органах при мышечной деятельности
8. Роль гормональной регуляции обмена веществ в условиях тренировок и соревнований
9. Биохимическая характеристика различных видов спорта
10. Биохимическая характеристика циклических видов спорта
11. Биохимические изменения при ациклических видах спорта
12. Влияние условий среднегорья на биохимические изменения у спортсменов

Контрольное занятие №3. Решение ситуационных задач

Объясните изменения, происходящие в организме человека при выполнении физических упражнений:

1. Объясните причины особо значительного увеличения содержания сахара в крови при спортивных играх. Можно ли сказать то же самое о содержании в крови свободных жирных кислот?
2. При беге на 100–400 м уровень сахара в крови чаще повышается, а при беге стометровки нередко снижается. Каковы причины этого?
3. Почему сразу после бега на 100 м уровень молочной кислоты в крови ниже, чем через 1–2 мин. после финиша, а сразу после бега на длинные дистанции выше, чем через 1–2 мин. после финиша?
4. Чем объясняется то, что при беге на сверхдлинные дистанции уровень молочной кислоты в крови в начале бега выше, чем в конце его?
5. Расположите дистанции легкоатлетического бега по степени вызываемого ими повышения уровня молочной кислоты в крови.
6. Когда содержание в крови свободных жирных кислот будет больше – после бега на 5000 м или после тридцатиминутного кросса?
7. Когда уровень молочной кислоты повышается в большей степени – при выполнении темповых упражнений со штангой или при медленном выполнении жимов?
8. Можно ли ожидать повышения уровня кетоновых тел в крови после лыжных гонок на 30 км? Обоснуйте ответ.
9. Что может явиться причиной уменьшения содержания сахара в крови при выполнении кратковременных спортивных нагрузок максимальной и субмаксимальной интенсивности? Обоснуйте ответ.
10. Почему уровень молочной кислоты в крови в период отдыха нормализуется раньше уровня кетоновых тел?
11. Объясните причины особо значительного увеличения содержания сахара в крови при спортивных играх. Можно ли сказать то же самое о содержании в крови свободных жирных кислот?
12. При беге на 100–400 м уровень сахара в крови чаще повышается, а при беге стометровки нередко снижается. Каковы причины этого?
13. Почему сразу после бега на 100 м уровень молочной кислоты в крови ниже, чем через 1–2 мин. после финиша, а сразу после бега на длинные дистанции выше, чем через 1–2 мин. после финиша?
14. Чем объясняется то, что при беге на сверхдлинные дистанции уровень молочной кислоты в крови в начале бега выше, чем в конце его?
15. Расположите дистанции легкоатлетического бега по степени вызываемого ими повышения уровня молочной кислоты в крови.
16. Когда содержание в крови свободных жирных кислот будет больше – после бега на 5000 м или после тридцатиминутного кросса?
17. Когда уровень молочной кислоты повышается в большей степени – при выполнении темповых упражнений со штангой или при медленном выполнении жимов?
18. Можно ли ожидать повышения уровня кетоновых тел в крови после лыжных гонок на 30 км? Обоснуйте ответ.
19. Что может явиться причиной уменьшения содержания сахара в крови при выполнении кратковременных спортивных нагрузок максимальной и субмаксимальной интенсивности? Обоснуйте ответ.
20. Почему уровень молочной кислоты в крови в период отдыха нормализуется раньше уровня кетоновых тел?

Контрольное занятие №4

Контрольная работа по разделу «Биохимические основы и принципы спортивной тренировки»

Задание 1. В каких физиологических и биохимических процессах проявляется действие адреналина? (Ответ представьте в виде таблицы)

Действие адреналина на органы и ткани организма человека

Орган	Действие гормона
Сердце	
Бронхи	
Вены	
Артерии	
Мышцы	
Печень	
Жировая ткань	

Задание 2. Выберите из предложенных ниже вариантов характерные для аэробного и анаэробного распада глюкозы (подберите пары из двух столбцов):

1. Процесс требует постоянной регенерации НАД ⁺ .	А. Аэробный распад Б. Анаэробный распад В. Характерно для обоих процессов Г. Для указанных процессов не характерно
2. Акцептором водорода от НАДН является пируват.	
3. Сопряжен с синтезом АТФ при участии ЦПЭ.	
4. Является источником энергии для клеток, лишенных митохондрий.	
5. Процесс протекает в аэробных условиях и в клетках, содержащих митохондрии.	
6. Конечным продуктом является лактат.	

Задание 3. Выберите утверждения, правильно характеризующие распад гликогена в печени и мышцах (подберите пары из двух столбцов)

1. Конечный продукт – глюкоза.	А. Характерно для процесса в печени Б. Характерно для процесса в мышцах В. Характерно для процессов в печени и в мышцах Г. Не характерно для этих тканей
2. Конечный продукт поступает в кровь.	
3. Конечный продукт используется как источник энергии.	
4. Процесс активизируется адреналином.	
5. Процесс активизируется глюкагоном.	

Задание 4. Какие изменения в метаболизме углеводов характерны для перечисленных состояний организма человека? (Подберите пары из двух столбцов.)

1. Через 1–2 часа после приема пищи в состоянии покоя...	А. В печени усиливается распад гликогена Б. В печени усиливается синтез гликогена В. В мышцах преобладает анаэробный распад глюкозы Г. В мышцах усиливается анаэробный распад глюкозы Д. В печени усиливается глюконеогенез из лактата Е. В печени снижается скорость глюконеогенеза Ж. В печени усиливается глюконеогенез из глицерина и аминокислот
2. Во время бега спринтера на дистанции 200 м...	
3. Голодание в течение двух суток...	
4. Физическая работа в течение 3 часов после обеда...	
5. Утром натошак...	
6. Острое алкогольное отравление	

Задание 5. Человек попадает в стрессовую ситуацию (например, убегает от опасности) через 30 мин. после обеда, состоящего преимущественно из углеводной пищи: какой процесс протекает в этой ситуации в скелетных мышцах? Синтез гликогена или его распад? Ответ аргументируйте и напишите схему этого процесса; укажите физиологическое значение процесса; какой гормон стимулирует этот процесс? Проиллюстрируйте схематично механизм действия этого гормона.

Задание 6. Решите задачу. Запасы жира в организме составляют около 15% массы тела. В течение скольких дней голодания запасы жира могут обеспечить энергозатраты организма? Учтите, что суточный расход энергии при голодании равен примерно 11000 кДж, а распад 1 г жира дает около 45 кДж.

Задание 7. Рассчитайте суточный рацион спортсмена, согласно энергозатрат по видам спорта. Выберите интересующий Вас вид спорта. Сделайте поправку на ваш вес.

Суточные энергозатраты спортсменов по видам спорта		
Вид спорта	Суточные энергозатраты (в ккал)	
	Для мужчин	Для женщин
1. Шашки, шахматы	2800–3200	2600–3000
2. Акробатика, гимнастика, прыжки на батуте, прыжки в воду, стрельба, тяжелая атлетика, фигурное катание	3500–4000	3000–4000
3. Бег на 400 и 1500 м, бокс, борьба, плавание, многоборье, спортивные игры, современное пятиборье	4500–5500	4000–5000
4. Альпинизм, бег на 10000 м, велогонки на шоссе, гребля, лыжные гонки, марафон, конькобежный спорт, ходьба спортивная	5500–6500	

Примечание: расчеты приведены для мужчин с массой тела 70 кг, женщин 60 кг.

Задание 8. Рассчитайте суточный рацион питания спортсмена-фигуриста и шахматиста, согласно энергозатрат по видам спорта. Считайте, что их вес одинаковый – 70 кг.

Задание 9. Сравните суточный рацион питания спортсмена-марафонца и легкоатлета, согласно энергозатрат по видам спорта. Задайте их вес самостоятельно.

Задание 10. Сравните суточный рацион питания гимнастки и шахматистки, согласно энергозатрат по видам спорта. Задайте их вес самостоятельно.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Вопросы для собеседования:

1. Морфологическая организация скелетной мышцы.
2. Роль внутриклеточных структур в жизнедеятельности мышечной клетки.
3. Структурная организация и молекулярное строение миофибрилл.
4. Химический состав мышцы.
5. Роль АТФ в сокращении и расслаблении мышечного волокна.
6. Механизм мышечного сокращения. Последовательность химических реакций в мышце при ее сокращении.
7. Расслабление мышцы.
8. Анаэробные и аэробные пути ресинтеза АТФ при мышечной деятельности.
9. Характеристика химическим превращениям в ходе креатинфосфокиназной реакции, ее мощности, емкости, скорости развертывания и роли при мышечной деятельности (привести примеры физических упражнений, где преобладает этот тип реакций).
10. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза, эффективность и особенности этого процесса при мышечной деятельности.
11. Миокиназная реакция и ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ в работающих мышцах.
12. Роль ресинтеза АТФ в процессе аэробного окисления в обеспечении энергией длительной мышечной деятельности.
13. Взаимосвязь между анаэробным и аэробным процессами в мышцах.
14. Зависимость биохимических процессов в организме от характера мышечной деятельности.
15. Характеристика биохимических изменений в организме при выполнении упражнений в различных зонах мощности.
16. Особенности биохимических процессов при различных режимах деятельности мышц.
17. Характеристика биохимических изменений в организме при выполнении упражнений с участием различного количества мышечных групп.
18. Механизм образования кислородного долга.
19. Особенности обмена веществ растущего организма.
20. Характеристика энергетических ресурсов и особенностей систем энергообеспечения у детей и подростков.
21. Биохимическое обоснование задачам и особенностям занятий физической культурой и спортом в детском и юношеском возрасте.
22. «Срочное» и «отставленное» восстановление. Этапы.
23. Понятие о кислородном долге, кислородном запросе организма и устойчивом состоянии.

24. Суперкомпенсация биохимических субстратов в клетке и ее роль для тренировочного процесса.
25. Принцип биохимической гетерохронности в период восстановления.
26. Аэробные и анаэробные факторы спортивной работоспособности.
27. Биоэнергетические критерии физической работоспособности.
28. Биохимические показатели уровня развития аэробной и анаэробных составляющих спортивной работоспособности.
29. Соотношение в уровнях развития аэробной и анаэробных составляющих спортивной работоспособности у представителей различных видов спорта.
30. Специфичность биохимической адаптации, развивающейся в процессе систематической тренировки?
31. Биохимическое обоснование необходимости постепенного увеличения нагрузок в процессе тренировки.
32. Явление гетерохронности адаптационных процессов на примерах срочного, отставленного и кумулятивного эффектов тренировки.
33. Биохимическая характеристика фаз адаптации к мышечной нагрузке.
34. Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скорости сокращения.
35. Биохимический состав и структурные особенности мышечных волокон различных типов.
36. Значение соотношения волокон различных типов для проявления силы скорости и выносливости?
37. Связь между силой, скоростью и мощностью, ее биохимические детерминанты.
38. Биохимические и структурные изменения в мышцах и нервных волокнах при тренировке с использованием скоростно-силовых упражнений.
39. Биохимическая характеристика современных методов тренировки, направленных на развитие максимальной мышечной силы, мышечной массы и скоростных качеств спортсменов.
40. Сходства «срочных» и «кумулятивных» биохимических изменений при занятиях различными циклическими видами спорта, относящихся к одной зоне мощности?
41. Биохимическая характеристика циклических видов спорта.
42. Особенности биохимических изменений в организме спортсменов при выполнении циклических упражнений разной относительной мощности.
43. Биохимические изменения при занятиях ациклическими видами спорта.
44. Особенности биохимических изменений в организме спортсменов при соревновательных нагрузках, связанных с большим эмоциональным напряжением.
45. Примеры влияния специфических особенностей вида спорта на биохимические изменения в организме при работе
46. «Срочные» и «кумулятивные» биохимические изменения, возникающие в организме при занятиях избранного вами вида спорта.
47. Изменения в крови и мышцах спортсменов?
48. Задачи спортивной практики при использовании биохимических методов для обследования спортсменов?
49. Принципы биохимической диагностики «срочного», «отставленного» и «кумулятивного» тренировочного эффектов.
50. Характеристика объектов биохимических исследований на спортсменах (крови, мочи, выдыхаемого воздуха, проб мышечной ткани и др.) и условий их забора.
51. Характеристика наиболее информативных биохимических показателей, определяемых у спортсменов.
52. Биохимическое обоснование выбора тестов, предназначенных для оценки состояния тренированности.
53. Выбор функциональных нагрузок для биохимического исследования.
54. Общая характеристика методов биохимических исследований в спорте.
55. Методы исследования: энергетического обмена, кислотно-щелочного равновесия, электролитного состава крови, активности ферментов и гормонов.
56. Методы биохимических исследований, используемых для оценки тренированности, оценки степени утомления и хода восстановительного процесса.
57. Основные требования к проведению биохимических исследований в лабораторных и полевых условиях
58. Основные принципы рационального питания спортсменов.
59. Потребность организма человека в основных веществах в зависимости от возраста, пола и мышечной деятельности
60. Особенности питания спортсменов в зависимости от характера и интенсивности мышечной деятельности
61. Биохимические причины «углеводной ориентации» и питания спортсменов?
62. Значение полиненасыщенных жирных кислот и липотропных веществ в питании спортсменов

63. Роль витаминов и минеральных солей в питании спортсменов
 64. Низкомолекулярные соединения и биологически активные пищевые вещества для ускорения восстановительных процессов
 65. Качественный и количественный состав питания спортсмена в дни соревнований

ОП.16 Правовое обеспечение профессиональной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.ДВ.16 Правовое обеспечение профессиональной деятельности осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 5 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК1, ОК2, ОК5
Теоретические вопросы	Оценка устных/письменных ответов	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК1.1, ПК1.6, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.4, ПК3.1, ПК3.2
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК3. ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК1.2, ПК1.3, ПК1.4 ПК21.6, ПК2.1, ПК3.2, ПК3.4, ПК3.5
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК3. ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК1.2, ПК1.3, ПК1.4 ПК21.6, ПК2.1, ПК3.2, ПК3.4, ПК3.5
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК3. ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК1.2, ПК1.3, ПК1.4 ПК21.6, ПК2.1, ПК3.2, ПК3.4, ПК3.5
Правовой практикум	Оценка устных/письменных ответов	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК1.2, ПК2.2, ПК3.4, ПК3.5
Контрольные работы (контрольные занятия)	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК1, ОК2, ОК5, ОК6, ОК9 ПК1.2, ПК1.3, ПК1.4. ПК1.6, ПК2.1, ПК3.4, ПК3.5
Промежуточная аттестация: 5 семестр		
Теоретические вопросы	Оценка устных ответов	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК1.3, ПК3.4, ПК3.5

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Тестовые задания

Выберите единственный вариант ответа

1. Что из перечисленного не является признаком классификации предпринимательской деятельности:
А) форма собственности;
Б) законность;
В) состав учредителей;
Г) стоимость основных производственных фондов;
Д) численность персонала.

2. Выберите наиболее полное определение юридического лица:
А) организация, имеющая в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении обособленное имущество и отвечающая по своим обязательствам этим имуществом, способная от своего имени приобретать и осуществлять имущественные и личные неимущественные права, нести обязанность, быть истцом и ответчиком в суде;
Б) организация, имеющая в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении обособленное имущество и отвечающая по своим обязательствам этим имуществом, способная от своего имени приобретать и осуществлять имущественные и личные неимущественные права, нести обязанность, быть истцом и ответчиком в суде и имеющие самостоятельный баланс или смету;
В) организация, имеющая в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении обособленное имущество и отвечающая по своим обязательствам этим имуществом, обладающая трудовым и производственным потенциалом, необходимым объемом документов для ведения хозяйственной деятельности.

3. Юридическое лицо должно обладать в совокупности характерными признаками (отметить лишнее):
А) наличием обособленного имущества;
Б) способностью отвечать по обязательствам своим имуществом;
В) способностью выступать в имущественном обороте от своего имени;
Г) возможностью предъявлять иски и выступать в качестве ответчика в суде;
Д) способностью выступать в торговом обороте от своего имени.

4. Что из перечисленного не является коммерческой организацией:
А) хозяйственные товарищества и общества;
Б) производственные кооперативы;
В) потребительские кооперативы;
Г) государственные или муниципальные унитарные предприятия.

5. Являются ли коммерческими организациями ассоциации и союзы?
А) не являются при любом составе учредителей;
Б) являются, если в них входят товарищества и общества;
В) являются, если в них входят товарищества и государственные унитарные предприятия.

6. Выберите верное определение некоммерческой организации:
А) это юридическое лицо, для которого получение прибыли и ее распределение между учредителями не выступает в качестве основной цели; получаемая прибыль используется для саморазвития, достижения уставных целей организации;
Б) это юридическое лицо, основной целью которого выступает получение прибыли и ее распределение между учредителями (физическими и юридическими лицами);
В) это юридическое лицо, основной целью которого является привлечение крупных денежных средств для осуществления личных проектов учредителей.

7. К некоммерческим организациям не относятся:
А) благотворительные и иные фонды;
Б) общественные организации (объединения);
В) финансово-промышленные группы;

8. Ассоциация - это:

- А) объединение предпринимателей в целях совместного проведения крупной финансовой операции (например, осуществление значительных инвестиций в крупный промышленный проект);
- Б) форма добровольного объединения экономически самостоятельных предприятий, организаций, которые одновременно могут входить в другие образования (основная цель - совместные решения научно-технических производственных, экономических, социальных и других задач);
- В) объединение промышленного, банковского, страхового и торгового капиталов, а также интеллектуального потенциала предприятий и организаций.

9. Соглашение предпринимателей одной отрасли о ценах, услугах, разделе рынков сбыта и доли в общем рынке, производства это:

- А) консорциум;
- Б) синдикат;
- В) картель.

10. Какую ответственность несут члены товарищества на вере по его обязательствам:

- А) полные товарищи несут полную ответственность по делам товарищества, как своим вкладом, так и всем своим имуществом, а коммандитисты - в пределах вклада в имущество товарищества;
- Б) полные товарищи и коммандитисты несут ответственность в пределах своего вклада;
- В) полные товарищи и коммандитисты несут полную ответственность.

11. Какие права имеет собственник в отношении принадлежащего ему имущества:

- А) право владения;
- Б) право владения и пользования;
- В) право владения, пользования и распоряжения.

12. За унитарным предприятием имущество закрепляется:

- А) на праве собственности;
- Б) на праве хозяйственного ведения или оперативного управления;
- В) передается по договору аренды.

13. Объединение граждан на основе членства для совместной производственной или иной хозяйственной деятельности, основанной на их личном трудовом и ином участии - это:

- А) общество с ограниченной ответственностью;
- Б) товарищество на вере;
- В) производственный кооператив

14. Кто в соответствии с ГК РФ не имеет права заниматься предпринимательской деятельностью?

- А) должностные лица органов государственной власти и государственного управления;
- Б) военнослужащие;
- В) работники силовых министерств;
- Г) работники налоговых органов;
- Д) все выше перечисленные лица.

15. Совместное предприятие – это

- А) коммерческая организация с разделенным на доли учредителей уставным капиталом- хозяйственное общество
- Б) такое предприятие, уставный фонд которого образован на основе внесенных паевых взносов двумя или более учредителей, один из которых – иностранное физическое или чаще всего юридическое лицо
- В) предприятие, созданное для осуществления управленческих, социально-культурных или иных функций некоммерческого характера.- учреждение

16. Отказ в реагировании предприятия не возможен в случае

- А) нарушения установленного Законом порядка создания предприятия
- Б) несоответствия учредительных документов требованиям законодательства РФ
- В) экономической нецелесообразности производства данного продукта

17. Решение о регистрации или отказе в регистрации предприятия должно быть принято не позднее чем
- А) в месячный срок
 - Б) в 15-ти дневный срок
 - В) в течении 30 дней
18. Какой документ является основным для создания предприятия
- А) устав предприятия
 - Б) учредительный договор
 - В) справка о наличии уставного фонда
19. Что представляет собой акция в экономическом смысле
- А) ценная бумага, свидетельствующая о внесении ее владельцем вклад в капитал акционерного общества и дающая право на участие в его прибылях
 - Б) ценная бумага, свидетельствующая об обязательстве компании возратить владельцу предоставленные ей средства (вкл. Процент) с указанием конкретной даты
 - В) письменное обязательство акционера о периодических вкладах в имущество общества
20. Отличительной чертой индивидуального предпринимателя является
- А) имущественная ответственность лишь в пределах внесенного пая
 - Б) ответственность по обязательствам всем принадлежащим имуществом
 - В) обязанность представления устава предприятия и внесения вклада на расчетный счет
21. По формам собственности предприятия различают
- А) производственные кооперативы, унитарные предприятия, акционерные общества
 - Б) государственные, национальные, частные предприятия
 - В) государственные, муниципальные, частные, кооперативные предприятия
22. По принадлежности капитала выделяют
- А) национальные, иностранные и совместные предприятия
 - Б) государственные, муниципальные, производственные кооперативы, частные предприятия
 - В) государственные, национальные, унитарные предприятия

Эталоны ответов: 1-д;2-б; 3-д; 4-в; 5-а;6-а;7-в;8-б;9-в;10-а;11-в;12-б;13-в;14-д;15-б;16-а;17-а;18-а; 19-а; 20-б; 21-в;22-а.

Вопросы для устного собеседования

Раздел 1. Основы и история спортивного права

Предмет и методы спортивного права.

Понятие спортивного права.

Принципы спортивного права

Спортивные правоотношения.

Виды субъектов спортивных правоотношений

Правовое регулирование любительского спорта

Правовое регулирование детско-юношеского спорта

Правовое регулирование спорта инвалидов

Правовой статус государственных органов, осуществляющих регулирование в сфере физической культуры и спорта

Раздел 2. Основы теории государства и права

Предмет и структура курса теории государства и права

Методология теории государства и права

Характеристика первобытного общества

Предпосылки происхождения государства

Основные теории происхождения государства

Понятие государства и его свойства (признаки)

Государственная власть: понятие, структура, свойства

Типология государства
Гражданство и население государства
Территория государства: понятие, состав, граница
Государственный суверенитет: понятие и свойства
Бюджет государства: понятие и структура
Понятие типологии и типа государства
Формационный подход к определению типов государств
Цивилизационный подход к определению типов государств
Понятие формы государства и ее структура
Политический (государственный) режим: понятие и виды
Основные требования к содержанию современного образования и к организации образовательного процесса

Раздел 3. Нормативно-правовое регулирование в области образования и ФКиС

Государственная политика Российской Федерации в области физической культуры и спорта
Гражданско-правовые отношения в сфере физической культуры и спорта
Правовые вопросы охраны здоровья и безопасности граждан в процессе физкультурно-спортивной деятельности
Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях
Особенности педагогической деятельности в области физической культуры и спорта
Структура системы образования
Этапы спортивной подготовки
Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные программы

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

Организация деятельности школьного спортивного клуба

Организация деятельности студенческого спортивного клуба

Раздел 4. Основы трудового и административного законодательства

Социально-правовой статус педагога, тренера и спортсмена

Организационно-правовые основы тренерской деятельности

Раздел 5. Нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров

Социально-правовое положение учителя и преподавателя физической культуры

Урегулирование споров в физкультурно-спортивной деятельности

Основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования

Правовое регулирование отношений в сфере образования

Права и обязанности родителей обучающихся

Права и обязанности работников образовательных учреждений

Права и социальная поддержка обучающихся, воспитанников

Тестовые задания

Раздел 3. Нормативно-правовое регулирование в области образования и ФКиС

1. Основные положения о правах ребенка закреплены в (во):

- 1) Конвенции о правах ребенка.**
- 2) Всеобщей декларации прав человека.
- 3) Конституции РФ.
- 4) Международном пакте о гражданских правах.

2. Правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в организации и заключаемый работниками и работодателем называется:

- 1) трудовым договором,
- 2) коллективным договором,**
- 3) двусторонним договором,
- 4) трудовым соглашением.

3. Создание условий для получения детьми среднего (полного) общего образования согласно Закону РФ «Об образовании в РФ» возлагается на:

- 1) органы управления образованием,
- 2) родителей (законных представителей),**
- 3) общеобразовательное учреждение,
- 4) учредителя.

4. Для включения в трудовой договор с педагогическими работниками обязательным является:

- 1) условие об обязательном социальном страховании работника,**
- 2) условие об испытании.
- 3) условие о неразглашении тайны усыновления (удочерения) обучающихся,
- 4) условие о систематическом повышении квалификации работника.

5. За совершение дисциплинарного проступка работодатель имеет право применить следующие дисциплинарные взыскания:

- 1) перевод на нижеоплачиваемую должность,
- 2) увольнение по соответствующим основаниям,**
- 3) лишение доплат, надбавок и других поощрительных выплат,
- 4) строгий выговор.

6. Гарантии и компенсации, педагогическим работникам, совмещающим работу с обучением, предоставляются при соблюдении следующих условий:

- 1) при получении образования соответствующего уровня впервые,**
- 2) при получении образования в соответствии с занимаемой должностью,
- 3) при согласии руководителя образовательного учреждения.
- 4) если это регламентируется положениями коллективного договора образовательного учреждения.

7. Выберите правильный ответ. Согласно действующему законодательству, срочный трудовой договор в обязательном порядке заключается:

- 1) с поступающим на работу лицом, являющимся пенсионером по возрасту,
- 2) с заместителями руководителя образовательного учреждения.
- 3) на время исполнения обязанностей временно отсутствующего сотрудника, за которым сохраняется место работы.**
- 4) с лицами, поступающими на работу по совместительству.

8. Система оплаты труда работников образовательного учреждения устанавливается:

- 1) Учредителем.
- 2) Коллективным договором, соглашением и (или) локальными нормативными актами образовательного учреждения.**
- 3) исполнительным органом государственной власти субъекта РФ.
- 4) постановлением Правительства РФ.

9. Ответственность за нарушение законодательства в области образования несут:

- 1) только физические лица.
- 2) только должностные лица, нарушившие или допустившие нарушение законодательства
- 3) только юридические лица, нарушившие законодательство.
- 4) все юридические или физические лица, нарушившие законодательство**

10. Режим рабочего времени всех работников образовательного учреждения в каникулярный период устанавливается:

- 1) решением муниципального органа управления образованием,
- 2) локальными актами учреждения.**
- 3) решением педагогического совета образовательного учреждения,
- 4) решением общественных органов управления образовательным учреждением.

11. Мероприятия по восстановлению утраченных ребенком социальных связей и функций - это социальная ...

- 1) реабилитация**
- 2) компенсация
- 3) депривация
- 4) адаптация

12. Соответствующий нормативным критериям уровень квалификации, профессионализма, позволяющий работнику решать задачи определенной степени сложности. - это...

- 1) квалификационная категория.**
- 2) компетентность.
- 3) мастерство.
- 4) творчество.

13. Одна из главных задач общеобразовательного учреждения:

- 1) создание благоприятных условий для умственного, нравственного, эмоционального и физического развития личности.**
- 2) обучение и воспитание сообразно уровням и формам получения образования.
- 3) сохранение школьных традиций.
- 4) получение образования на родном языке.

14. Выберите правильный ответ. У образовательного учреждения возникает право на образовательную деятельность с момента:

- 1) выдачи лицензии**
- 2) регистрации
- 3) государственной аккредитации
- 4) уплаты налогов

15. Нормативные критерии профессионального уровня педагогического работника устанавливаются:

- 1) трудовым договором.
- 2) квалификационными характеристиками должностей работников образования.**
- 3) правилами внутреннего распорядка образовательного учреждения,
- 4) должностной инструкцией работника.

16. Основной обязанностью работника в области охраны труда является

- 1) обеспечение сохранности закрепленного за ним оборудования,
- 2) соблюдение режим труда и отдыха.
- 3) извещение своего непосредственного руководителя о ситуации, угрожающей жизни, здоровью или законным интересам участников образовательного процесса.**
- 4) разработка инструкции по технике безопасности на рабочем месте.

17. Процедура применения дисциплинарных взысканий к педагогическому работнику, допустившему нарушение Устава образовательного учреждения или норм профессионального поведения регламентируется:

- 1) правилами внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения.
- 2) Законом РФ «Об образовании в РФ».
- 3) Трудовым кодексом РФ.
- 4) всеми перечисленными документами.**

18. Работодатель обязан известить работника о предстоящих изменениях в условиях трудового договора, вызванных организационными или технологическими причинами, не позднее, чем за:

- 1) 14 дней.
- 2) 1 месяц.
- 3) 2 месяца.**
- 4) 3 месяца.

19. Выберите два правильных ответа. Споры, возникающие между работником и работодателем, рассматриваются:

- 1) прокуратурой.
- 2) судом.
- 3) комиссией по трудовым спорам,
- 4) органами местного самоуправления.

20. При приеме в образовательное учреждение администрация обязана познакомить ребенка и его родителей с:

- 1) Должностными инструкциями преподавателей, которые будут вести занятия с ребенком.
- 2) Уставом образовательного учреждения, лицензией на правоведения образовательной деятельности.
- 3) Коллективным трудовым договором.
- 4) Правилами внутреннего трудового распорядка.

21. Учебная нагрузка, режим занятий в образовательном учреждении определяется:

- 1) Решением Совета образовательного учреждения.
- 2) Уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.
- 3) Расписанием учебных занятий.
- 4) СанПиНами.

22. Документ, определяющий содержание образования называется:

- 1) Учебным планом.
- 2) Расписанием.
- 3) Образовательной программой.
- 4) Учебно-методическим планом.

23. Имеют ли педагоги право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний учащихся?

- 1) Нет, не имеют.
- 2) Да, имеют.
- 3) Имеют, только на свободу выбора и использования методик и материалов обучения и воспитания.
- 4) Имеют, только на свободу выбора и использования методов оценок знаний учащихся.

24. Аспектный анализ учебного занятия предполагает:

- 1) Анализ структуры занятия.
- 2) Анализ достижения целей и задач занятия.
- 3) Более глубокий анализ одной из сторон учебного занятия.
- 4) Полный анализ всех аспектов занятия.

25. Курсы повышения квалификации необходимо проходить не менее 1 раза в:

- 1) 5 лет.
- 2) 4 года.
- 3) 10 лет.
- 4) Когда захочешь.

26. Основные типы анализа учебного занятия:

- 1) Индивидуальный, групповой, коллективный.
- 2) Аспектный, краткий, полный.
- 3) Воспитательный, педагогический, методический.
- 4) Воспитательный, аспектный, групповой.

27. Учебно-методический комплекс – это:

- 1) Совокупность систематизированных материалов, необходимых для осуществления образовательного процесса, обеспечивающих успех учащихся в познавательной, творческой, коммуникативной и других видах деятельности.

- 2) Система сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное слежение за ее состоянием и прогнозированием ее развития.
- 3) Документ, указывающий содержательные ориентиры деятельности, определяющий ее порядок, объем, временные границы.
- 4) Согласованная деятельность по достижению совместных целей и результатов, по решению участниками значимой для них проблемы или задачи.

28. Ключевой документ, на основе которого разрабатывается УМК, является:

1) Образовательная программа образовательного учреждения.

- 2) Программа деятельности детского объединения.
- 3) Программа развития образовательного учреждения.

29. Индивидуальный образовательный маршрут – это:

- 1) Временная последовательность реализации образовательной деятельности старшего школьника.
- 2) **Образовательная программа, предназначенная для обучения одного конкретного воспитанника, направленная на развитие его индивидуальных способностей.**
- 3) Нормативно-управленческий документ, функции которого связаны с организацией, обеспечением состояния целостности, специфики, воспроизводства и развития всех структур системы учреждения.
- 4) Программа образовательной деятельности учащегося, составленная на основе его интересов и образовательного запроса, и фиксирующая образовательные цели и результаты.

30. Участниками образовательного процесса образовательного учреждения являются...

- 1) Обучающиеся и педагогические работники.
- 2) Педагогические работники и обслуживающий персонал.
- 3) **Обучающиеся, родители и педагогические работники.**
- 4) Родители, педагогические работники, руководящий состав.

Раздел 4. Основы трудового и административного законодательства

Трудовое право

1. Трудовым правом регулируются:

отношения собственников предприятия;
отношения по поводу стажа и назначения пенсии;
отношения по трудоустройству при заключении гражданско-правового договора;

разрешение трудовых споров.

2. Работник имеет право:

на предоставление ему работы, обусловленной трудовым договором;

на задержку выплаты заработной платы в течение 15 дней;

на уклонение от дисциплинарной ответственности;

на участие в объединении работодателей для защиты своих интересов

3. Работодатель имеет право:

на задержку выплаты зарплаты на две недели;

применять насильственное воздействие в случаях неисполнения распоряжений работником;

принимать локальные нормативные акты;

скрывать информацию об условиях труда в некоторых ситуациях.

4. Принципы правового регулирования трудовых отношений:

сочетание государственного и договорного регулирования трудовых отношений;

необязательность защиты от безработицы и содействия в трудоустройстве:

необязательность возмещения вреда, причиненного работнику в связи с исполнением им трудовых обязанностей;

обеспечение права на разрешение трудовых споров только профсоюзами.

5. Работник имеет право на:

обязательное использование основного и дополнительного отпуска;

создание профсоюзной организаций;

отказ от защиты своих трудовых прав профсоюзом;

обязательное социальное страхование.

6. Трудовые правоотношения между работником и работодателем возникают:
на основании устного согласования о приеме на работу;
в случае фактического допущения работника к работе с ведома или по поручению работодателя;
на основании оформления трудовой книжки работника;
на основании издания приказа о приеме на работу.
7. К обязанностям работника не относят:
соблюдение трудовой дисциплины;
выполнение установленных норм труда;
соблюдением правил внутреннего трудового распорядка;
обеспечение инструментами, необходимыми для исполнения своих трудовых обязанностей.
8. Принудительный труд — это;
выполнение работы под угрозой применения какого-либо наказания (насильственного воздействия);
работа, выполняемая в порядке исполнения наказания по приговору суда;
военная служба по призыву;
альтернативная гражданская служба.
9. К обязанностям работника не относят:
бережное отношение к имуществу 3-х лиц, находящихся у работодателя;
сообщение работодателю о возникновении ситуации, представляющей угрозу имуществу третьих лиц;
соблюдение правил по охране труда;
развитие демократии на производстве.
10. Регулирование отношений в сфере труда в муниципальном образовании — это уровень социального партнерства:
федеральный;
региональный;
территориальный;
локальный.
11. Инициаторами коллективных переговоров могут быть:
только работники;
только работодатели;
только профсоюзы;
работники, работодатели, их представители.
12. Формой социального партнерства не является:
участие работников, их представителей в управлении организацией;
участие представителей работников и работодателей в досудебном разрешении трудовых споров;
взаимные консультации по вопросам регулирования отношений собственности;
коллективные переговоры по подготовке проектов коллективных договоров и соглашений.
13. Регулирование отношений в сфере труда в целом в РФ — это:
федеральный уровень социального партнерства;
межрегиональный уровень;
региональный уровень;
отраслевой уровень.
14. Коллективный договор заключается на срок:
не более 1 года;
на 5 лет;
не более чем на 3 года;
на 6 лет.
15. По следующим признакам определить, о чем идет речь:
— это двустороннее соглашение;
— выполнение трудовой функции по этому соглашению осуществляется лично работником;
— это соглашение о работе определенного рода, а не о индивидуально-конкретном задании;
— работник в процессе работы должен подчиняться правилам внутреннего трудового распорядка.
о гражданско-правовом договоре;
о трудовом договоре;
об административно-правовом договоре;
о контракте.
16. Срочным трудовым договором является договор:
заключенный по упрощенной процедуре;

по которому работник должен приступить к выполнению обязанностей;

заклученный на определенный срок;

в РФ не существует срочных трудовых договоров.

17. Работодатель вправе аннулировать трудовой договор, если работник без уважительной причины не является на работу в течение:

1 дня;

2 дней;

определенного в трудовом договоре времени;

недели.

18. Срок испытания при приеме на работу работника не может превышать:

1 месяца;

2 месяцев;

3 месяцев;

6 месяцев.

19. К существенным условиям трудового договора относят:

права и обязанности работника и работодателя;

условие об испытании;

персональные льготы и доплаты;

условия жизни, подлежащие улучшению.

20. Срочный трудовой договор заключается на максимальный срок:

1 год;

3 года;

5 лет;

на неопределенное время.

Административное право

Правильный ответ отмечен знаком +

1. По общему правилу, отраслевое управление осуществляют:

+ министерства;

– суды;

– Правительство РФ.

2. Правовым актом управления является:

+ документ, принятый в одностороннем порядке полномочным органом государственного управления либо его должностным лицом, имеющий государственно-властный характер и целью которого является реализация управленческих задач и функций;

– документ органа законодательной власти, принятый им в особом порядке, имеющий высшую юридическую силу и имеющий целью регулирование наиболее важных общественных отношений;

– акт суда правоприменительного характера, который содержит результат разрешения дела по существу.

3. Систему органов исполнительной власти РФ возглавляет:

+ Правительство РФ;

– Президент РФ;

– Прокуратура РФ.

4. Административный штраф считается уплаченным при условии:

+ получения органом, который вынес постановление, документа об оплате данного штрафа, либо наличия информации о такой уплате в Государственной информационной системе о государственных и муниципальных платежах;

– оплаты полной суммы штрафа непосредственно лицу или органу, наложившему указанный вид наказания;

– при списании с банковского счета правонарушителя половины суммы штрафа через 25 дней после вынесения постановления.

5. Что такое административно-правовой статус?

+ Это набор прав и обязанностей того или иного субъекта, которые регулируются административно-правовыми нормами и которые определяют его правовое положение в области государственного управления;

– Это конкретная должность лица в административном органе, где оно осуществляет свою трудовую деятельность;

– Это положение той или иной административной единицы в общем рейтинге ей подобных.

6. Что не относится к административным правам гражданина?

- + Право распоряжаться заработной платой по своему усмотрению;
- Право проводить митинги и демонстрации;
- Право поступать на государственную службу.

7. Что не является категорией государственной гражданской службы?

- + Референт;
- Помощник;
- Специалист.

8. Признаком административного договора является:

- + хотя бы одной стороной в договоре выступает орган государственного управления;
- принудительный характер соглашения;
- вертикальные управленческие отношения между сторонами.

9. Разновидность юридической ответственности, при которой субъект обязан претерпевать государственно-властные лишения за совершенное им административное правонарушение – это:

- + административная ответственность;
- административное наказание;
- государственная служба.

10. С какого дня лицо считается подвергнутым административному наказанию?

- + Со дня, когда вступило в силу постановление о назначении такого наказания;
- Со дня, когда правонарушитель получил официальное письмо с вложенным постановлением о назначении административного наказания;
- Со дня совершения им административного правонарушения.

11. Какой факт может смягчить административную ответственность?

- + если административное правонарушение совершено беременной женщиной;
- если административное правонарушение совершено в условиях стихийного бедствия;
- если административное правонарушение совершено в состоянии опьянения.

12. Унижение чести и достоинства какого-либо лица, которое выражено в неприличной форме – это:

- + оскорбление;
- клевета;
- дискриминация.

13. Какова максимальная стоимость похищенного имущества, при которой хищение квалифицируется по КоАП РФ как мелкое?

- + 2500 рублей;
- 1000 рублей;
- 5000 рублей.

14. К неправомерным действиям при банкротстве не относится:

- + введение конкурсного управления;
- сокрытие имущества, его отчуждение, уничтожение или передача во владение третьих лиц;
- уничтожение либо фальсификация бухгалтерских или иных учетных документов.

15. При каком условии появление в общественном месте в состоянии опьянения считается административным правонарушением?

- + Если такое поведение оскорбляет человеческое достоинство и общественную нравственность;
- Если гражданин, находящийся в состоянии опьянения в общественном транспорте, не платит за проезд;
- Если лицо в состоянии опьянения, сидя на скамейке в парке, спокойно разговаривает по телефону.

16. Субъектами административного правонарушения могут быть:

- + физические и юридические лица;
- только граждане;
- только организации.

17. Каков минимальный возраст субъекта административного правонарушения?

- + 16 лет;
- 14 лет;
- 18 лет.

18. Что является целью административного наказания?

- + Предупреждение совершения новых правонарушений;
- Унижение человеческого достоинства правонарушителя;
- Нанесение вреда деловой репутации организации-нарушителя.

19. Только как основное административное наказание может применяться:

- + дисквалификация;

- лишение права управления транспортным средством;
- выдворение за пределы РФ иностранного гражданина.

20. Обязательные работы применяются:

- + в свободное от основной работы время;
- к гражданину, которого призвали на военные сборы;
- во время учебы.

21. К лицам, содействующим в производстве по делу об административном правонарушении, относятся:

- + свидетели, специалисты, переводчики;
- потерпевшие, законные представители;
- лицо, в отношении которого ведется производство по делу.

22. Производство, в процессе которого разрабатываются, согласовываются, принимаются, регистрируются и публикуются нормативные акты органов исполнительной власти – это:

- + нормотворческое производство;
- разрешительное производство;
- производство по обращениям граждан.

23. Разрешается ли гражданам носить при себе оружие при проведении пикетирования?

- + Не разрешается;
- Разрешается только пневматическое;
- Разрешается любое при предварительном уведомлении соответствующих органов власти.

24. Максимальный срок административного ареста за совершение административного правонарушения в сфере законодательства о наркотических средствах, психотропных веществах и об их прекурсорах составляет:

- + 30 суток;
- 15 суток;
- 20 суток.

25. При назначении административного наказания юридическому лицу не учитывается:

- + личность руководителей организации;
- имущественное положение юридического лица;
- характер совершенного им административного правонарушения.

26. Какое из этих утверждений верно?

- + Правительство РФ относится к исполнительной ветви власти;
- Правительство РФ руководит федеральными министерствами, но не контролирует их деятельность;
- Правительство РФ не вправе приостанавливать акты, изданные федеральными органами исполнительной власти.

27. Признаками индивидуального акта являются:

- + однократность применения и отсутствие в нем правовых норм;
- правотворческий характер данного документа, возможность применения к неопределенным лицам;
- такой акт не влечет возникновение, изменение или прекращение правоотношений.

28. Использование многообразных разъяснительных, воспитательных, организационных мер для формирования воли подвластного лица или ее изменения – это:

- + убеждение;
- поощрение;
- разрешение.

29. Обстоятельством, которое исключает производство по делу об административном правонарушении, является:

- + действия в состоянии крайней необходимости;
- действия в состоянии аффекта;
- совершение административного правонарушения при чрезвычайных обстоятельствах.

30. Что обязательно подлежит выяснению по делу об административном правонарушении?

- + характер и размер ущерба, причиненного правонарушением;
- предыдущие судимости правонарушителя;
- намерения нарушителя совершить административные правонарушения в будущем.

Практические задания

Раздел 3. Нормативно-правовое регулирование в области образования и ФКиС

- Прочтите статьи Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" дайте определение понятиям:
 - Спортсмен;
 - Тренер;
 - Спорт;
 - Массовый спорт;
 - Национальный спорт;
 - Студенческий спорт;
 - Спорт высших достижений
- Опираясь на текст статей Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», заполните таблицу «Права и обязанности спортсменов»

Права спортсменов	Обязанности спортсменов
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

3. Опираясь на текст статей главы 5 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ответьте на вопросы:

- 1) Кто формирует списки кандидатов в спортивные сборные РФ?
- 2) Кто утверждает состав сборных команд?
- 3) Кто обеспечивает материально-техническое обеспечение спортивных сборных команд РФ?

Раздел 4. Основы трудового и административного законодательства

Используя статьи Трудового Кодекса РФ разрешите ниже приведенные ситуации.

1. После окончания школы самая активная участница театрального кружка, любимица школы Наташа Майорова пыталась поступить в театральный институт, но неудачно. Нигде не работая, она дома читала книги, слушала музыку, танцевала. Родители пытались устроить ее на работу почтальоном, работником Сбербанка по выплата пенсий. Однако она всякий раз отказывалась, отвечая, что согласно Конституции, труд в нашей стране свободен и доброволен, и каждый вправе выбирать себе профессию. Кроме того, в России принудительный труд запрещен.

Кто прав в данной ситуации: Наташа или ее родители? Свой ответ объясните.

2. В связи с экономическим кризисом, падением покупательной способности населения и соответственно резким уменьшением объема продаж и прибыли, получаемой спортивным магазином, директор магазина издал корпоративный акт «О предоставлении отпусков работникам магазина», согласно которому отменялись все очередные оплачиваемые отпуска, однако неоплачиваемые отпуска могут предоставляться в неограниченном размере.

Можно ли данный нормативный акт признать законным?

3. В ДЮСШОР с просьбой о приеме на работу обратились:

- Александров – водителем автобуса;
- Поляков – поваром столовой;
- Громова – тренером.

Какие документы необходимо представить указанным лицам?

4. Буфетчица школы Баженова не явилась на работу по той причине, что она по дороге на работу попала в «пробку» на автодороге, где произошла авария. По приезду на место аварии милиции, ее привлекли в качестве понятой. Директор школы уволил Баженову за прогул по той причине, что она, прежде чем соглашаться давать показания, должна была тщательно взвесить последствия этого (помощь милиции в расследовании причин аварии) и отрицательные последствия своих действий (голодными на весь день остались несколько сот учеников школы).

Законно ли поступил директор школы? Свой ответ объясните.

5. Сантехник спортивной организации Радчиков был уволен за то, что, находясь в нетрезвом состоянии, учинил дебош в общежитии, где он проживал.

Законно ли решение директора? Свой ответ объясните.

Спортсмен Сидоров был дисквалифицирован на 2 года, поскольку в его биологических пробах были обнаружено вещество, входящее в Запрещенный список ВАДА. Работодатель спортсмена расторгнул со спортсменом трудовой договор.

Законно ли решение работодателя? Свой ответ объясните.

Тематика научно-исследовательской работы студентов (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Основы и история спортивного права

- 1) Структура и содержание закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 2) Правовое обеспечение деятельности спортивной школы.

Раздел 2. Основы теории государства и права

- 3) Правовая характеристика типов государственных образовательных организаций.
- 4) Характеристика Устава образовательного учреждения.
- 5) Гарантии конституционных прав и свобод личности.

Раздел 3. Нормативно-правовое регулирование в области образования и ФКиС

- 6) Содержание нормативной части Федерального стандарта по виду спорта.
- 7) Содержание методической части Федерального стандарта по виду спорта.
- 8) Общая характеристика закона «Об образовании в Российской Федерации».
- 9) Правовое обеспечение организации дополнительных платных услуг в образовании.
- 10) Характеристика нормативных правовых актов сферы «Физическая культура».
- 11) Правовое обеспечение системы дополнительного образования.
- 12) Характеристика нормативной базы спортивного клуба.
- 13) Компетенция и ответственность образовательной организации.

Раздел 4. Основы трудового и административного законодательства

- 14) Трудовой договор работника образовательной организации на примере учителя физической культуры.
- 15) Содержание трудового договора тренера.
- 16) Особенности регулирования труда педагогических работников в сфере физической культуры.
- 17) Особенности регулирования труда лиц, работающих по совместительству в образовательных учреждениях.
- 18) Правовые основы экономической деятельности образовательных организаций.
- 19) Реализация договорного права в сфере образования.
- 20) Нормирование труда и отдыха учителя физической культуры.
- 21) Деятельность детско-юношеских школ адаптивного спорта.
- 22) Аттестация кадров в системе образования.
- 23) Особенности регулирования труда специалистов по адаптивной физической культуре.
- 24) Роль управляющего совета в работе образовательной организации.

Раздел 5. Нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров

- 25) Правовое регулирование деятельности организаций дополнительного образования спортивной направленности (на примере СОШ).
- 26) Управление имуществом государственной бюджетной образовательной организации.
- 27) Характеристика локальных нормативных актов образовательной организации.
- 28) Подзаконные акты как составная часть правового обеспечения деятельности образовательных учреждений.
- 29) Досудебный порядок урегулирования споров.
- 30) Механизмы защиты прав и свобод граждан.
- 31) Виды административных наказаний.
- 32) Трудовой договор.
- 33) Право на социальное обеспечение работника.
- 34) Материальная ответственность работников и работодателей.
- 35) Споры в трудовом коллективе и порядок их разрешения.
- 36) Специальный регламент разрешения споров, возникающих во время Олимпийских игр.

Правовой практикум

Раздел 2. Основы теории государства и права

Кто несет ответственность за создание необходимых условий учебы, труда и отдыха обучающихся в образовательном учреждении?

Имеют ли право проверяющие из муниципального органа управления образованием присутствовать на уроках в муниципальном образовательном учреждении?

Могут ли государственные органы управления образованием запретить преподавание какого-либо предмета, исходя из результатов инспекторской проверки?

Имеют ли право представители областного органа управления образованием проверять соблюдение муниципальным образовательным учреждением санитарно-гигиенических норм?

Имеют ли право муниципальные органы управления образованием проверять деятельность муниципального образовательного учреждения по использованию имущества, закрепленного за ним в оперативное управление?

Обязаны ли органы управления образованием оказывать посреднические услуги подведомственным образовательным учреждениям (если они нуждаются) в решении вопросов содержания и развития материально-технической базы?

Имеет ли право оказывать платные образовательные услуги населению муниципальное и государственные образовательные учреждения?

Раздел 3. Нормативно-правовое регулирование в области образования и ФКиС

Могут ли быть записаны в уставе муниципального образовательного учреждения какие-либо положения сверх тех, что указаны в Законе РФ «Об образовании»?

В чью компетенцию входит разработка и утверждение образовательных программ, реализуемых образовательным учреждением?

В каком документе в обязательном порядке должна быть указана компетенция учредителя образовательного учреждения?

На каких правах должен в соответствии с Законом «Об образовании» учредитель закреплять свою собственность за образовательным учреждением?

Дает ли Закон РФ «Об образовании» право муниципальному образовательному учреждению сдавать в аренду имущество, закрепленное за ним учредителем?

Имеет ли право учредитель муниципального образовательного учреждения требовать отчисления ему части дохода, полученного образовательным учреждением от сдачи в аренду имущества, закрепленного за учреждением?

Могут ли учредитель или органы местного самоуправления приостановить предпринимательскую деятельность образовательного учреждения, если она разрешена законом?

С какого момента у образовательного учреждения появляется право на льготы, установленные для образовательных учреждений законодательством Российской Федерации?

Кто определяет порядок приема в муниципальное образовательное учреждение на ступени начального общего и основного общего образования в части неурегулированной Законом?

Имеет ли право общеобразовательное учреждение реализовывать дополнительные образовательные программы?

Можно ли условно принять обучающегося в 10-ый класс той же школы, в которой он учился, если ступень основного общего образования заканчивается в 9-м классе?

Кто оплачивает работу экспертной комиссии, дающей заключение о выдаче муниципальному образовательному учреждению лицензии на право ведения образовательной деятельности?

Кем оплачиваются затраты на проведение аттестации образовательного учреждения?

Имеют ли право учащиеся муниципального образовательного учреждения участвовать в управлении образовательным учреждением?

Обязательно ли прохождение аттестации директором общеобразовательной муниципальной школы при его назначении на должность?

Обязаны ли педагогические работники проходить периодическое медицинское обследование и если да, то на каких условиях?

При каких условиях назначаются дисциплинарные расследования нарушений педагогическим работником норм профессионального поведения и (или) нарушения устава образовательного учреждения?

Вправе ли проверяющие каких-либо органов управления образованием делать замечания учителю по поводу применяемой им методики преподавания?

Раздел 4. Основы трудового и административного законодательства

Дает ли право Закон «Об образовании» участвовать в управлении образовательным учреждением родителям (законным представителям)

Имеет ли право Мин образование России проверять финансово-хозяйственную деятельность муниципального образовательного учреждения на предмет целесообразности расходования средств?

Раздел 5. Нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров

Имеет ли право образовательное учреждение взимать плату за дополнительные занятия с отстающими по обязательным учебным предметам?

Какой орган или документ определяет образовательный ценз для педагогических работников образовательных учреждений?

Все ли лица, имеющие диплом о педагогическом образовании и соответствующий образовательный ценз, могут быть допущены к образовательной деятельности?

Может ли муниципальное образовательное учреждение самостоятельно устанавливать размер заработной платы своим работникам?

При каких условиях Ваше образовательное учреждение может установить контакт с зарубежными образовательными учреждениями?

При каких условиях можно исключить обучающегося из образовательного муниципального учреждения за совершение им противоправных действий и неоднократное нарушение устава?

Можно ли условно перевести ученика в 5-ый класс, если начальная ступень образования заканчивается 4-ым классом?

Может ли администрация муниципальной общеобразовательной школы направить обучающегося отличающегося общественно-опасным поведением, в специальное учебно-воспитательное учреждение?

Можно ли послать на сельскохозяйственные работы ученика, в случае, если орган управления образования принял решение об участии в этих работах?

Промежуточная аттестация (экзамен)

Теоретические вопросы

1. Общая характеристика спортивного права.
2. Нормативно-правовая база в сфере физической культуры и спорта.
3. Состояние и перспективы совершенствования законодательства о физической культуре и спорте.
4. Олимпийская хартия: основные нормы и правила регулирования олимпийского движения, Олимпийских игр.
5. Олимпийский комитет России. Место и роль ОКР в управлении физкультурно-спортивной отраслью.
6. Создание, предназначение и деятельность спортивных арбитражных судов в различных странах мира.
7. Конституция Российской Федерации о регулировании различных аспектов (направлений, сторон) функционирования и развития физической культуры и спорта как предмета совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации и др.
8. Структура и основное содержание Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как правового регулятора современных отношений в сфере физической культуры и спорта.
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о системе физической культуры и спорта в России.
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о регулировании физкультурно-оздоровительной работы и развитии спорта высших достижений.
11. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о правах и обязанностях спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций.
12. Организация адаптивного спорта.
13. Нормативно-правовые основы лицензирования (аккредитации, аттестации) деятельности отдельных типов физкультурно-спортивных организаций.
14. Организационно-правовые формы коммерческих и некоммерческих физкультурно-спортивных организаций. Особенности создания и организации их деятельности.
15. Правовое регулирование деятельности образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта.
16. Трудовое право, основные цели и принципы. Структура трудовых правоотношений.
17. Особенности заключения трудовых договоров (контрактов) в сфере физической культуры и спорта. Структура и содержание контракта спортсмена.

18. Основания прекращения трудового договора. Особенности расторжения трудового договора со спортсменом и тренером
19. Правовое регулирование рабочего времени. Виды рабочего времени. Учет рабочего времени.
20. Дополнительные гарантии и компенсации спортсменам, тренерам.
21. Трудовая дисциплина. Понятие дисциплинарной ответственности работника и работодателя.
22. Материальная ответственность работника и работодателя.
23. Административные и уголовные правонарушения в сфере физической культуры и спорта.
24. Органы управления физической культурой и спортом.
25. Правовой статус Олимпийского комитета России.
26. Международные антидопинговые организации.
27. Ответственность за использование допинга в спорте.
28. Правовое регулирование деятельности образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта.
29. Правовое регулирование рассмотрения и разрешения спортивных споров.
30. Режим труда и отдыха. Заработная плата работника в сфере физической культуры и спорта.
31. Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров.
32. Защита трудовых прав работника. Самостоятельная защита нарушенных прав.
33. Состояние и перспективы совершенствования законодательства о физической культуре и спорте.
34. Правовое регулирование создания и организации деятельности общественных объединений.
35. Государственная и общественная защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
36. Законы субъектов Российской Федерации о физической культуре и спорте: общая характеристика структуры и содержания норм (на конкретном примере по выбору студента).

ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3, 4, 5 семестры		
Задания для стартовой диагностики (вопросы для обсуждения)	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК 1.1
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
Устный / письменный опрос	Оценка ответов Оценка участия в обсуждении Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
Контрольные занятия (разработка и защита	Экспертная оценка работы,	ОК 01 – ОК 09

проектов, разработка документации)	устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ПК 1.1 – ПК 1.6
Промежуточная аттестация		
МДК 01.01: 5 семестр		
Практические задания	Оценка выполненных заданий Оценка участия в обсуждении Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.4
Защита курсовой работы (проекта)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.4
МДК 01.02: 4 семестр		
Тестирование Антидопинг	Оценка результатов тестирования	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.6
Комплексное практическое задание	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка заполненной документации	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1, ПК 1.5, ПК 1.6
Учебная и производственная практика по ПМ.01: 5 семестр		
Представление портфолио Защита отчета по практике	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
Экзамен по модулю ПМ.01: 5 семестр		
Выполнение комплексных практико-ориентированных заданий	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6

МДК 01.01 Теория и методика физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Правильные ответы отмечены знаком +

1. С какой целью проводятся соревнования?

- для проведения состава сборных команд
- + проверить состояние учебно-тренировочной работы и выявить лучших спортсменов
- с целью педконтроля

2. Из чего состоит подготовка к организации соревнований?

- + с составления календарного плана и положения о соревновании
- с подготовки положения о соревновании и трасс
- с составления календарного плана и подготовки судей

3. Основным документом по подготовке к соревнованию является:

- заявка
- правила

- + положение
- протокол
- календарь
- 4. Время календарных соревнований
 - подготовительный период
 - переходный период
 - восстановительный период
 - соревнование
 - + соревновательный период
- 5. Деятельность, осуществляемая на безвозмездной основе с целью оказания помощи нуждающимся слоям населения, общественным организациям и государству – это
 - + добровольчество
 - добровольческая организация
 - доброволец
- 6. К принципам добровольческой (волонтерской) деятельности относится
 - + безвозмездность
 - + добровольность
 - равноправие
- 7. Кто планирует работу каждого волонтера на день в виде четкого рабочего тайминга?
 - волонтер
 - + тимлидер
 - менеджер
- 8. К международным нормативно-правовым документам, регулирующим добровольческое движение, относится
 - + Всеобщая декларация прав человека
 - Конституция РФ
 - Гражданский кодекс РФ
- 9. Мероприятие – это...
 - культурно-спортивное и познавательное зрелище;
 - воспитание гражданственности и патриотизма детей и подростков;
 - + действие, направленное на осуществление чего-либо, для осуществления какой-либо цели.
- 10. Определите форму досугового мероприятия, относящуюся к типу «путешествие»:
 - диспут;
 - + поход;
 - концерт.
- 11. Наличие маршрута, чередование физической нагрузки с отдыхом, идентификация участников – это характерные признаки...
 - + похода;
 - приключения;
 - соревнования.
- 12. Выделите задачи детского массового досугового мероприятия:
 - сохранение народных праздничных традиций страны;
 - поиск известных всем педагогических форм, методов и технологий;
 - + совершенствование эффективности трудовой деятельности;
 - + развитие игровой культуры детей и взрослых.

Тестовые задания

Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

Правильные ответы отмечены знаком +

1. С какой целью проводятся соревнования?
 - для проведения состава сборных команд
 - + проверить состояние учебно-тренировочной работы и выявить лучших спортсменов

- с целью педконтроля
- 2. Для чего проводятся отборочные соревнования?
 - + для определения состава сборных команд
 - с целью педконтроля спортивных достижений
 - с целью ознакомления с данным видом спорта
- 3. Для чего проводятся контрольные соревнования?
 - для определения состава сборных команд
 - + с целью педконтроля спортивных достижений
 - с целью ознакомления с данным видом спорта
- 4. Для чего проводятся показательные соревнования?
 - для определения состава сборных команд
 - с целью педконтроля спортивных достижений
 - + с целью ознакомления с данным видом спорта
- 5. Из чего состоит подготовка к организации соревнований?
 - + с составления календарного плана и положения о соревновании
 - с подготовки положения о соревновании и трасс
 - с составления календарного плана и подготовки судей
- 6. Из каких разделов состоит положение о соревновании?
 - цели и задачи соревнования, место и время проведения, руководство соревнованиями, участники соревнований
 - программа по дням и условиям проведения, порядок определения победителям, награждение, условия приёма участников, сроки и порядок подачи заявок
 - + и то и другое
- 7. Соревнования с целью выявления команды для участия в более крупных соревнованиях.
 - классификационные
 - товарищеские
 - контрольные
 - + отборочные
 - кубковые
- 8. Каждая команда играет по очереди со всеми остальными (дважды).
 - круговая (в один круг)
 - с выбыванием
 - олимпийская
 - смешанная
 - + круговая (в два круга)
- 9. Встречи с целью проверки подготовленности команд к предстоящим ответственным соревнованиям.
 - отборочные
 - товарищеские
 - + контрольные
 - классификационные
 - кубковые
- 10. Документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы.
 - положение
 - календарь
 - классификация
 - протокол
 - + правила
- 11. Основным документом по подготовке к соревнованию является:
 - заявка
 - правила
 - + положение
 - протокол
 - календарь
- 12. Время календарных соревнований.
 - подготовительный период
 - переходный период

- восстановительный период
 - соревнование
 - + соревновательный период
13. Измерение и оценка показателей на любом соревновании.
- этапный
 - текущий
 - + оперативный
 - итоговый
 - контроль за показателями внешней среды
14. Соревнования с целью определения уровня спортивной подготовки и выполнения ими разрядных требований.
- отборочные
 - контрольные
 - товарищеские
 - + классификационные
 - кубковые
15. Наличие данного документа решает вопрос о допуске команды к соревнованию.
- положение
 - календарь
 - протокол
 - правила
 - + заявка
16. Система розыгрыша, где команда отсеивается после первого поражения.
- круговая с чередованием полей
 - круговая без чередования
 - + с выбыванием
 - смешанная
 - плей-офф
17. Соревнования по результатам, которых присваивается звание чемпиона.
- соревнования на кубок
 - уравнительные соревнования
 - отборочные соревнования
 - + чемпионаты или первенства
 - турниры
18. Документ, в котором четко отражены результаты игры.
- положение
 - + протокол
 - календарь
 - заявка
 - регламент
19. Психическая и физическая активность, направленная посредством соревновательных действий на достижение победы.
- соревновательная подготовка
 - соревновательные действия
 - + соревновательная деятельность
 - соревновательная нагрузка
 - соревновательная практика
20. Единство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели.
- спортивная борьба
 - спортивная классификация
 - + спортивная игра
 - профессиональный спорт
 - спорт
21. Термин "рекреация" означает:
- постепенное приспособление организма к нагрузкам;

- состояние расслабленности, возникающие у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и умственного напряжения;
 - + отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
 - психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.
 - постепенное приспособление организма, состояние расслабленности.
22. Основными видами физической рекреации являются:
- + туризм, пешие и лыжные прогулки, купания;
 - аэробика и шейпинг;
 - атлетическая гимнастика и стретчинг;
 - калланетика, вело аэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.
 - оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
23. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется.
- периодичностью и длительностью занятий;
 - интенсивностью и характером используемых средств;
 - режимом работы и отдыха;
 - + периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха;
 - режимом работы и отдыха, интенсивностью и характером;
24. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:
- время ходьбы;
 - скорость ходьбы;
 - пройденное расстояние;
 - + время ходьбы, её скорость расстояния.
 - на быстроту движения.
25. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС...в зависимости от возраста и состояния здоровья.
- от 90 до 130 уд/мин;
 - + от 100 до 170-180 уд/мин;
 - от 180 до 220 уд/мин;
 - от 180 до 250 уд/мин;
 - от 90 до 220 уд/мин;
26. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Его (безопасный уровень) можно вычислить по формуле:
- “220 минус возраст (в годах)”;
 - “220 плюс возраст (в годах)”;
 - + “190 минус возраст”;
 - “возраст плюс ЧСС в покое”;
 - “180 минус возраст”.
27. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:
- 150-250 ккал;
 - + 300-500 ккал;
 - 700-900 ккал;
 - 1000-1200 ккал;
 - 1100-1200 ккал.
28. При дозировании физических упражнений предусматривается учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени. В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки находится в диапазоне:
- + 20-50% МП;
 - 75-80% МП;
 - 80-100% МП;
 - 20-100% МП;
 - 90-100% МП.

29. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

- различные виды силовых способностей;
- различные виды скоростных способностей;
- + различные виды выносливости;
- координационные способности;
- различные виды силовых способностей; координационные способности;

30. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90-100 %) использование упражнений:

- на быстроту движений;
- + на выносливость;
- на силу;
- скоростно-силовой направленности;
- на ловкость.

31. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:

- 90-100 уд./мин;
- + 120-130 уд/мин;
- 160-170.уд/мин;
- 180-190.уд/мин;
- 200-220. уд/мин.

32. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию, которую следует проплыть с учетом возраста и с доступной скоростью не останавливаясь.

- от 400 до 600 м;
- + от 800 до 1000 м;
- от 1400 до 1800 м;
- от 2000 до 2500 м;
- от 2200-2600 м;

33. При занятиях велосипедом для здоровья необходимо ездить безостановочно в течение как минимум с ЧСС 60 % от максимальной.

- + 30 мин;
- 1 ч.
- 1,5 ч;
- 2 ч;
- 2-2,5 ч.

Раздел 2. Организация деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта

Волонтерское движение

1. Деятельность, осуществляемая на безвозмездной основе с целью оказания помощи нуждающимся слоям населения, общественным организациям и государству – это

добровольчество

добровольческая организация
доброволец

2. Международная волонтерская организация, находящаяся под эгидой ЮНЕСКО

Координационный Комитет международной волонтерской службы

Международный культурный молодежный обмен
Международная гражданская служба
Альянс Европейских волонтерских организаций

3. Какие принципы волонтерского движения закрепила Всеобщая декларация прав волонтеров?
признание права на объединение за всеми мужчинами, женщинами, детьми, независимо от их расовой принадлежности, вероисповедания, физических особенностей, социального и материального положения

уважение достоинства и культур всех людей

оба варианта верны

оба варианта неверны

4. Какие обязанности Всеобщая декларация прав волонтеров закрепила за волонтерским движением?

обеспечивать разумную регламентацию волонтерской деятельности, определять пределы добровольного сотрудничества, ясно формулировать и уважительно относиться к их функциям

поручать каждому деятельность, которая ему больше всего подходит, обеспечивая необходимое обучение и помощь

обеспечивать регулярное подведение итогов деятельности и их обнародование

все варианты верны

5. Некоммерческая организация, согласно статье 50 ГК РФ

может осуществлять приносящую доход деятельность, если это предусмотрено её уставом, лишь постольку, поскольку это служит достижению целей, ради которых она создана, и если это соответствует таким целям

уставом которой предусмотрено осуществление приносящей доход деятельности, за исключением казенного и частного учреждений, должна иметь достаточное для осуществления указанной деятельности имущество рыночной стоимостью не менее минимального размера уставного капитала, предусмотренного для обществ с ограниченной ответственностью

оба варианта верны

оба варианта неверны

6. Участник (член) общественной организации

осуществляет корпоративные права в порядке, установленном уставом организации

наряду с обязанностями, также несет обязанность уплачивать предусмотренные ее уставом членские и иные имущественные взносы

оба варианта верны

оба варианта неверны

7. Исходя из основных направлений государственной молодежной политики государственная поддержка молодежных и детских объединений осуществляется в соответствии с принципами

приоритета общих гуманистических и патриотических ценностей в деятельности молодежных и детских объединений

равенства прав на государственную поддержку молодежных и детских объединений

признания самостоятельности молодежных и детских объединений и их права на участие в определении мер государственной поддержки

все варианты верны

8. В соответствии с Федеральным законом от 28 июня 1995 г. №98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских объединений»

меры государственной поддержки молодежных и детских объединений не могут быть использованы федеральными органами исполнительной власти, должностными лицами против законных интересов молодежных и детских объединений, а также в целях изменения характера их деятельности

меры государственной поддержки молодежных и детских объединений могут быть использованы федеральными органами исполнительной власти, должностными лицами против законных интересов молодежных и детских объединений, а также в целях изменения характера их деятельности

оба варианта верны

оба варианта неверны

9. Согласно ст. 17.1 №135-ФЗ доброволец (волонтер) имеет право:

осуществлять свою деятельность индивидуально, под руководством организатора добровольческой (волонтерской) деятельности, в составе добровольческой (волонтерской) организации

получать от организатора добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческой (волонтерской) организации информацию о целях, задачах и содержании осуществляемой им добровольческой (волонтерской) деятельности, а также информацию об организаторе добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческой (волонтерской) организации

оба варианта верны

оба варианта неверны

10. Согласно ст. 17.1 Федерального закона "О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)" доброволец (волонтер) имеет право:

получать от организатора добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческой (волонтерской) организации информационную, консультационную и методическую поддержку в объемах и формах, которые установлены указанными организациями

получать поощрение и награждение за добровольный труд, в том числе в рамках федеральных, региональных и муниципальных конкурсов и программ

оба варианта верны

оба варианта неверны

11. В соответствии с ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)»

доброволец (волонтер), организатор добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческая (волонтерская) организация могут разглашать ставшие им известными в ходе осуществления добровольческой (волонтерской) деятельности сведения, составляющие специально охраняемую законом тайну

условия осуществления добровольцем (волонтером) благотворительной деятельности от своего имени могут быть закреплены в гражданско-правовом договоре, который заключается между добровольцем (волонтером) и благополучателем и предметом которого являются безвозмездное выполнение добровольцем (волонтером) работ и (или) оказание услуг

оба варианта верны

оба варианта неверны

12. К принципам добровольческой (волонтерской) деятельности относится

безвозмездность

добровольность

равноправие

все варианты верны

13. К принципам добровольческой (волонтерской) деятельности относится

свобода выбора средств и методов в организации добровольческой (волонтерской) деятельности является результатом осознанного свободного выбора человека

равенство в осуществлении добровольческой (волонтерской) деятельности

оба варианта верны

оба варианта неверны

14. К принципам добровольческой (волонтерской) деятельности относится

безопасность для окружающих

взаимовыгодное сотрудничество

оба варианта верны

оба варианта неверны

15. Совокупность действий отдельных задач и процессов взаимосвязанных процедур, направленных на обеспечение эффективного участия, необходимого количества волонтеров в подготовке проведения мероприятий достижения его стратегических целей, включая привлечение, отбор, обучение, мотивацию волонтеров – это

волонтерская программа

волонтерская организация

волонтер

16. Для оптимального формулирования функции волонтера мероприятия необходимо учесть место волонтеров в территориальном пространстве событий, список функции будет отличаться в зависимости от того проводится события помещения или на открытой территории

содержание работы, аккредитацию участников событий, навигацию, организацию работы с делегациями, проведения экскурсий, помощь на площадке и т.д.

процессы проведения события (маркетинг, пиар, логистика, деловая программа и т.д.)

все варианты верны

17. Для определения необходимого количества событийных волонтеров необходимо:

учесть масштаб события, количество участников, посетители, место проведения на открытом или в закрытом пространстве

уточнить количество позиций, на которых необходима работа волонтеров и необходимое количество волонтеров каждой позиции

оба варианта верны

оба варианта неверны

18. Кто планирует работу каждого волонтера на день в виде четкого рабочего тайминга?

волонтер

тимлидер

менеджер

все варианты неверны

19. При планировании информационной кампании по набору волонтеров необходимо определить:

функции волонтеров

портрет волонтера события

оба варианта верны

оба варианта неверны

20. При планировании информационной кампании по набору волонтеров необходимо определить:

количество волонтеров

канал информирования потенциальных волонтеров о событиях

преимуществ участия в данном событии для волонтеров

все варианты верны

21. Звеньями управленческой структуры волонтерской организации выступают:

координаторы от волонтерской организации и от организации мероприятия

менеджеры

тимлидеры

все варианты верны

22. Некоммерческой организацией, согласно ст. 2. №7-ФЗ «О некоммерческих организациях»

является организация, имеющая извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности, но не распределяющая полученную прибыль между участниками

является организация, имеющая извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности и распределяющая полученную прибыль между участниками

является организация, не имеющая извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности и не распределяющая полученную прибыль между участниками

все варианты неверны

23. Выберите верное утверждение:

сделка, в совершении которой имеется заинтересованность и которая совершена с нарушением требований статьи закона, может быть признана судом недействительной

если убытки причинены некоммерческой организации несколькими заинтересованными лицами, их ответственность перед некоммерческой организацией является солидарной

оба варианта верны

оба варианта неверны

24. Работа волонтера на мероприятии включает в себя

знание своей роли

знание своих обязанностей

правильное построение отношений с непосредственным руководителем

все варианты равны

25. К международным нормативно-правовым документам, регулирующим добровольческое движение, относится

Всеобщая декларация прав человека

Конституция РФ

Гражданский кодекс РФ

все варианты верны

26. Волонтер, работающий в детском доме, стал давать подопечному деньги на мелкие расходы. Это является **нарушением** принципов волонтерской деятельности.

Заполните пробел, напишите нужное слово в нужном падеже.

27. Какому Федеральному закону должно соответствовать деятельность, чтобы считаться волонтерской? (Напишите полное название). **Федеральный закон от 11.08.1995 №135-ФЗ (ред. от 21.11.2022) «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)»**

28. Волонтерская организация получила заказ на волонтерское сопровождение события. После этого она подготовила документ, где определила цели, задачи работы. Как называется этот документ? Ответ напишите. **Волонтерская программа**

29. Что должен пройти волонтер до участия в волонтерском сопровождении события? Ответ напишите. **Отбор**

30. В каком Федеральном законе определяются требованиями к НКО? Напишите полное название. **Федеральный закон от 12.01.1996 №7-ФЗ (ред. от 19.12.2022) «О некоммерческих организациях»**

Раздел 3. Организация и проведение мероприятий в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях

Организация досуговых мероприятий

1. **Мероприятие – это...**
 - А) культурно-спортивное и познавательное зрелище;
 - Б) воспитание гражданственности и патриотизма детей и подростков;
 - В) действие, направленное на осуществление чего-либо, для осуществления какой-либо цели.
2. **Разработка сценария, организация репетиций, организация рекламной кампании – это этапы...**
 - А) планирования и подготовки досуговых мероприятий;
 - Б) проведения и анализа досуговых мероприятий.
3. **Определите форму досугового мероприятия, относящуюся к типу «представление»:**
 - А) ярмарка;
 - Б) трудовая акция;
 - В) спектакль.
4. **Определите форму досугового мероприятия, относящуюся к типу «путешествие»:**
 - А) диспут;
 - Б) поход;
 - В) концерт.
5. **В этом принципе реализуется чувство взаимовыручки, взаимопомощи, взаимодоверия.**
 - А) принцип совместной деятельности;
 - Б) принцип «могучей кучки»;
 - В) принцип индивидуального подхода.
6. **Выделите понятие «досуговая деятельность» – это...**
 - А) осознанная активная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей в познании собственной личности и окружающего мира, осуществляемая в условиях свободного от работы времени;
 - Б) время, непосредственно и опосредованно свободное от рабочего времени, именно в эти часы и минуты человек может соизмерять время со своими желаниями;
 - В) проведение некоторого времени без обычных занятий, работы.
7. **Определите принцип «горы» досуговой деятельности:**
 - А) принцип показывает уровень развития организаторских способностей детей;
 - Б) принцип требует неторопливых, но постоянных шагов к высоте;
 - В) принцип как внутренняя пружина раскручивания творческих сил, стимулирование к поиску и открытию.
8. **По данной характеристике определите метод досуговой деятельности: Любой ребенок должен реализоваться. Каждого надо «бросить» в дело, в творчество, чтобы пошли круги результативности, появились творческие следы.**
 - А) метод «булыжника, брошенного в болото»;
 - Б) метод «камня, брошенного в воду»;
 - В) метод «фельдмаршала Кутузова».
9. **Какое требование не учитывается при определении цели досуговых мероприятий?**
 - А) достижимость;
 - Б) актуальность;
 - В) системность;
 - Г) конкретность;
 - Д) диагностичность.
10. **Разновидность конкурсной программы, в которой используется система вопросов на эрудицию и задания на сообразительность.**
 - А) соревнование;
 - Б) диспут;
 - В) викторина.
11. **Целью этого принципа является удовлетворение досуговых запросов и интересов для возможности вовлечения в сферу деятельности досуговых учреждений.**
 - А) принцип единства рекреации и познания;

- Б) принцип занимательности;
 В) принцип всеобщности и доступности.

12. Соотнесите характерные признаки конкурсной программы.

1. Субъект	А) Сопоставление объектов и выявление их количественных и качественных характеристик
2. Мотивация	Б) Борьба, соперничество, которые приводят к стремлению одержать победу
3. Сравнение	В) Определение наилучших из участников
4. Взаимодействие участников	Г) Группа специально уполномоченных лиц, осуществляющих сравнение и оценивание
5. Регламент	Д) Установление правил конкурса
6. Оценивание	Е) Личная заинтересованность в участии и достижении наилучших результатов

Эталон ответа: 1Г, 2Е, 3А, 4Б, 5Д, 6В

13. Вставьте пропущенное слово - ... возбуждает радостные чувства и развивает эмоции, поднимает настроение и жизненный тонус, в это время можно познакомиться с музыкальным, изобразительным, театральным видом искусства:

- А) отдых;
 Б) развлечение;
 В) учеба.

14. Организация детского досуга связана с:

- А) общей культурой, мастерством педагога, эстетическими наклонностями родителей;
 Б) игровой деятельностью, желанием учиться, образованием педагога;
 В) учебной мотивацией, желанием родителей, неучастием педагога.

15. Ситуация взаимодействия воспитанника с миром и самим собой, в которой он субъективно переживает новизну и силу внешних обстоятельств – это...

- А) приключение;
 Б) поход;
 В) экскурсия;
 Г) бал.

16. Какой принцип не учитывается при разработке замысла приключения?

- А) принцип оптимизма;
 Б) принцип уникальности;
 В) принцип безопасности;
 Г) принцип инверсии;
 Д) принцип системности.

17. Отработка оформления и технической стороны – это цель... репетиции.

- А) сводной;
 Б) генеральной;
 В) монтажной;
 Г) прогонной.

18. Выделите методы досуговой деятельности:

- А) метод театрализации
 Б) метод активизации
 В) метод обучающих ситуаций
 Г) метод воспитывающих ситуаций

19. В чем заключается сущность диагностики?

- А) в выявлении и объяснении объективных характеристик объекта или явления;
 Б) в обеспечении эффективного обмена информацией среди участников;
 В) в отслеживании межличностных отношений, возникающих в ходе взаимодействия детей.

20. Определите формы досуговых мероприятий:

- А) праздник;
 Б) концерт;
 В) сопереживание;
 Г) поход.

21. Соотнесите нормативное обеспечение организации досуговых мероприятий:

1. Приказ о проведении мероприятия	А) документированный план поступления и расходования денежных средств
2. Положение о мероприятии	Б) правовой акт для разрешения основных и оперативных задач
3. Смета расходов	В) нормативный акт, регламентирующий деятельность организаторов и предназначенный для информирования участников
4. Служебная записка	Г) внутренний документ, направленный из одного структурного подразделения учреждения в другое

22. Выделите композиционные элементы сценария досугового мероприятия:

- А) аннотация;
- Б) экспозиция;
- В) кульминация;
- Г) организация.

Тематика научно-исследовательской работы студентов (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

1. План спортивного праздника на тему здорового образа жизни для детей любой возрастной группы.
2. План оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в каникулярное время для детей.
3. Презентация «Разнообразные формы оздоровительной работы в летний период».
4. Организация фестиваля летних экстремальных видов спорта.
5. Проект открытия зоны для отдыха и проведения досуга в парке.
6. Проект организации экологической тропы «Зеленый остров».
7. Проект открытия семейного палаточного лагеря выходного дня на базе СОК.
8. Организация массового досугового мероприятия для школьников к Всемирному дню туризма «Туристическая полоса».
9. Разработка проекта «Школа водных видов спорта и развлечений на воде».
10. Проект «Выбирай спорт» для развития физической культуры и поддержки массового спорта в Челябинской области.
11. Организация и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия «Лига чемпионки».
12. Физкультурно-ориентированная экскурсия по достопримечательностям города «Шагая по истории Челябинска».
13. Создание интерактивной карты спортивных объектов города Челябинска.
14. Разработка проекта вело-парка «Адреналин».
15. Разработка спортивно-рекреационного проекта «Дороги к здоровью, пути к патриотизму», посвященного 75-летию победы в Великой Отечественной войне.
16. Разработка проекта «Летом на велосипеде».
17. Организация и проведение летних спортивно-оздоровительных сборов для воспитанников дворовых хоккейных команд.
18. Разработка проекта «Звездная дорожка».
19. Разработка проекта «Скалолазание – игра нового поколения».

Раздел 2. Организация деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта

1. Обеспечение участия волонтеров в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий.
2. Обеспечение участия волонтеров в организации и деятельности объектов спорта.
3. Организация деятельности волонтеров при проведении спортивных мероприятий среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
4. Организация участия волонтеров в пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта.
5. Способы вовлечения в добровольческую (волонтерскую) деятельность известных спортсменов, профессиональных работников сферы физической культуры и спорта.

6. Спортивное и событийное волонтерство.
7. Анализ деятельности волонтерской организации.
8. История и перспективы развития спортивного волонтерства.
9. Анализ НПА в сфере спортивного волонтерства.
10. Особенности волонтерского менеджмента в спортивном добровольчестве.
11. Особенности привлечения и отбора спортивных волонтеров.

Раздел 3. Организация и проведение мероприятий в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях

1. План спортивно-массовых мероприятий в лагере.
2. Один из видов плана лагерной смены.
3. План проведения тематического дня в лагере.
4. План мероприятий в организационный период лагерной смены.
5. Разработка эскиза отрядного уголка в соответствии с рекомендуемым названием (Отряд «Капелька»).
6. Проект визитки отряда.
7. Макет режима дня в лагере.
8. План спортивно-массовых мероприятий в лагере.

Промежуточная аттестация (экзамен)

Практические задания

1. Составьте план проведения соревнований по баскетболу для 7 команд по круговой системе розыгрыша.
 Рассчитать количество игр.
 Составить расписание игр.
 Зафиксировать результаты.
 Внести результаты в таблицу розыгрыша.
2. Составьте план проведения соревнований по футболу для 9 команд по системе с выбыванием после одного поражения.
 Рассчитать количество игр.
 Определить количество команд, играющих в первом туре.
 Составить схему розыгрыша и расписание игр.
 Подвести итоги
3. Составьте план проведения соревнований «Веселые старты» для 3 команд младших школьников.
 Составить положение о соревнованиях.
 Написать программу соревнований.
 Протокол.
 Подвести итоги.
4. Составить план проведения соревнований по баскетболу для 8 команд по смешанной системе розыгрыша.
 Рассчитать количество игр, дней.
 Разбить команды на подгруппы.
 Составить расписание с результатами.
 Составить таблицу розыгрыша и внести результаты.
 Составить расписание стыковых игр и внести результаты. Подвести итоги.
5. Вы готовитесь к туристическому походу. Проложите маршрут на карте от точки А до точки D по заданным параметрам: масштаб карты 1: 500000,
 Азимут от точки А до В - 75градусов, расстояние 20км.
 Азимут от точки В до С - 160градусов, расстояние 30 км.
 Азимут от точки С до D - 110градусов, расстояние 40км.
6. Для организации туристического похода составьте список группового и индивидуального снаряжения.
7. Составьте план проведения туристских соревнований среди подростков 16-17 лет.
 Составить положение о соревнованиях.
 Написать программу соревнований.
8. Подготовьте девушку 16 лет к сдаче норматива ГТО – прыжок в длину с места.

Определите задействованные мышцы и суставы

Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.

9. Подготовьте юношу 13 лет к сдаче норматива ГТО – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Определите задействованные мышцы и суставы

Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.

10. Подготовьте юношу 16 лет к сдаче норматива ГТО – подтягивание на перекладине

Определите задействованные мышцы и суставы

Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.

11. Разработайте план физкультурно-оздоровительной работы в летнем оздоровительном лагере

Ежедневная оздоровительная работа

Спортивная работа

Организационная работа

12. Разработайте сценарий спортивного праздника в честь окончания учебного года в образовательной организации.

13. Разработайте план спортивно-массовых мероприятий в летнем оздоровительном лагере на 1 смену.

14. Составьте план проведения соревнований по настольному теннису для 17 участников по системе с выбыванием после одного поражения.

Рассчитать количество игр.

Определить количество игроков, играющих в первом туре.

Составить схему розыгрыша и расписание игр.

Подвести итоги

15. Подготовьте девушку 15 лет к сдаче норматива ГТО – Поднимание туловища из положения лежа на спине

Определите задействованные мышцы и суставы

Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.

Промежуточная аттестация (курсовая работа (проект))

Примерная тематика курсовых работ (проектов)

1. Организация, содержание и методика массовой физкультурно-оздоровительной работы.

2. Содержание, формы и технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

3. Проведение мероприятий в сфере молодежной политики, разработка предложений по их совершенствованию.

4. Техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении мероприятий в сфере молодежной политики.

5. Комплектование состава секций занимающихся в специализированных (профильных) лагерях.

6. Организация досуга и отдыха детей, подростков и молодежи в специализированных (профильных) лагерях.

7. Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся.

8. Методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий.

9. Организация деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта.

10. Современные методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.

МДК 01.02 Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Современная структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:

а) 9 ступеней;

- б) 11 ступеней;
- в) 13 ступеней;
- г) 10 ступеней.

2. Координация мероприятий по внедрению комплекса ГТО по стране осуществляется:

а) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации;

б) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством образования и науки Российской Федерации;

в) Министерством спорта Российской Федерации;

г) Министерством обороны Российской Федерации.

3. Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется:

а) волонтером и спортивным судьей;

б) спортивным судьей;

в) тренером и волонтером;

г) другими участниками тестирования.

4. Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством:

а) методиста или самостоятельно;

б) главного судьи соревнований;

в) инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно;

г) волонтера или педагога организатора.

5. В обязанности руководителя информационной службы мероприятия ВФСК ГТО входит:

а) согласование изменений регламента и расписания при проведении испытания (теста) ВФСК ГТО;

б) рассмотрение протестов в рамках своей компетенции;

в) ведение документации по награждению победителей и призеров мероприятия ВФСК ГТО;

г) обеспечение работы системы автоматической и полуавтоматической регистрации результатов участников.

6. Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения:

а) 2014 г.

б) 2015-2016 гг.

в) 2017 г.

г) 2018 г.

7. Определение личного и командного места участников мероприятий ВФСК ГТО осуществляется по:

а) 10-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;

б) 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам присутствия на испытаниях (тестах) комплекса ГТО;

в) 50-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;

г) 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;

8. Нормативы комплекса ГТО это:

а) государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений;

б) перечень тестов (физических упражнений) на определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

в) количественные значения показателей выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

г) минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

9. Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в:

а) соревновательной обстановке;

- б) праздничной обстановке;
- в) светской обстановке;
- г) обстановке открытого физкультурно-спортивного мероприятия.

10. В обязанности главного судьи мероприятия ВФСК ГТО входит:

- а) организация работы секретариата ГСК;
- б) подбор спортивных судей мероприятия ВФСК ГТО;
- в) *инструктирование судей при участниках, координация их работы в ходе проведения мероприятия ВФСК ГТО;*
- г) проверка мест проведения мероприятия ВФСК ГТО на наличие оборудования и инвентаря, используемого для проведения мероприятия ВФСК ГТО.

Тестовые задания

Раздел 1. Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

ВАРИАНТ 1

1. Современная структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:

- а) 9 ступеней;
- б) 11 ступеней;
- в) 13 ступеней;
- г) 10 ступеней.

2. На третьем этапе (2017 г.) в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», предусматривалось внедрение комплекса ГТО:

- а) среди обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации;
- б) среди занимающихся всех физкультурно-спортивных организаций страны, а также детей и подростков, занимающихся спортом в образовательных организациях во всех субъектах Российской Федерации;
- в) всех категорий населения Российской Федерации во всех субъектах Российской Федерации;
- г) всех категорий населения Российской Федерации во отдельных субъектах Российской Федерации.

3. Основными требованиями к спортивному оборудованию спортивных площадок для проведения мероприятий ВФСК ГТО являются:

- а) спортивное оборудование должно быть окрашено в яркие цвета, эстетически привлекательным;
- б) спортивное оборудование должно соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, охраны жизни и здоровья человека;
- в) спортивное оборудование должно быть сертифицировано, соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, охраны жизни и здоровья человека, быть удобным в технической эксплуатации, эстетически привлекательным;
- г) спортивное оборудование должно соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, быть удобным в технической эксплуатации.

4. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 сентября 2018 г. №814, разработаны в целях:

- а) проведения соревнований среди детей и подростков с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- б) проведения мероприятий среди населения с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определения абсолютного победителя в личном и командном зачетах.
- в) проведения физкультурно-спортивных праздников среди населения с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- г) проведения соревнований среди спортсменов с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определения абсолютного победителя в личном и командном зачетах.

5. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 февраля 2016 г. №70, содержат:

а) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по финансовому обеспечению их деятельности;

б) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей, состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО, рекомендации по материально-техническому и финансовому обеспечению их деятельности;

в) состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО;

г) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по материально-техническому и финансовому обеспечению их деятельности.

6. Координация мероприятий по внедрению комплекса ГТО по стране осуществляется:

а) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации;

б) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством образования и науки Российской Федерации;

в) Министерством спорта Российской Федерации;

г) Министерством обороны Российской Федерации.

7. Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется:

а) волонтером и спортивным судьей;

б) спортивным судьей;

в) тренером и волонтером;

г) другими участниками тестирования.

8. Форма федерального статистического наблюдения за реализацией комплекса ГТО это:

а) комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия;

б) награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней комплекса ГТО;

в) установленная органами исполнительной власти последовательность организации и проведения тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения;

г) форма статистического учета данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов гражданами Российской Федерации.

9. Удостоверение к знаку отличия комплекса ГТО это:

а) официальный документ Центра тестирования, в котором спортивным судьей фиксируются результаты выполнения испытаний (тестов) каждого участника, являющийся основанием для представления гражданина к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО;

б) карточка, в которой фиксируются персональные данные участника, отметки о наличии медицинского заключения, виды испытаний (тестов), которые выполняются участником согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, результаты выполнения испытаний (тестов), сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО и о наличии спортивного разряда (при наличии);

в) документ, подтверждающий факт вручения знака отличия комплекса ГТО (бронзового, серебряного или золотого) соответствующей ступени комплекса ГТО;

г) награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней комплекса ГТО.

10. Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством:

а) методиста или самостоятельно;

б) главного судьи соревнований;

в) инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно;

г) волонтера или педагога организатора.

11. Укажите максимальное количество участников забега на 1; 1,5; 2; 3 км:

а) 5 человек;

б) 10 человек;

в) 20 человек;

г) 30 человек

12. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Сколько участнику предоставляются попыток:

- а) три попытки, в зачет идет лучший результат;
- б) три попытки, в зачет идет средний результат;
- в) две попытки, в зачет идет лучший результат;
- г) две попытки, в зачет идет средний результат.

13. Метание теннисного мяча в цель производится:

- а) с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см., нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола;
- б) с расстояния 2 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см., нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола;
- в) с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 50 см., нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола;
- г) с расстояния 2 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см., нижний край обруча находится на высоте 3 м от пола.

14. Испытание «Плавание на 10, 15, 25, 50 м» проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Участникам разрешено стартовать:

- а) с тумбочки;
- б) с бортика
- в) из воды;
- г) все варианты правильные.

15. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию:

- а) 5 м (для III ступени), 10 м по мишени No 1;
- б) 5 м (для III ступени), 10 м по мишени No 8;
- в) 5 м по мишени No 1;
- г) 10 м по мишени No 1.

16. В походе у участников тестирования проверяются следующие туристские знания и навыки:

- а) ориентирование на местности по карте и навигатору, способы преодоления препятствий, умение играть на гитаре;
- б) укладка рюкзака, установка палатки, разжигание костра, транспортировка пострадавших, способы преодоления страха;
- в) укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий;
- г) укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, способы борьбы с лесными зверями, установка шатра, разжигание костра, способы преодоления страха.

17. В программу зимнего двоеборья комплекса ГТО для III-IX ступеней входят следующие испытания (тесты):

- а) подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (Д, Ж), лыжная гонка;
- б) стрельба, лыжная гонка;
- в) подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / тестирование гибкости (Д, Ж), лыжная гонка;
- г) прыжок в длину с места, лыжная гонка.

18. Функциональные обязанности по подготовке материалов и документов, необходимых для проведения мероприятий ВФСК ГТО, ведению обработки результатов участников мероприятий ВФСК ГТО, обеспечению выпуска официальных материалов с результатами участников мероприятий ВФСК ГТО возлагаются на:

- а) заместителя главного судьи по видам спорта;
- б) руководителя службы судей при участниках;
- в) судей секретариата;
- г) заместителя главного судьи по составу судейской коллегии.

19. Сколько судей на снаряде входят в состав судейской бригады мероприятий ВФСК ГТО муниципального и регионального уровней по приему испытания «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»:

- а) 1-2;
- б) 2-4;
- в) 2-3;
- г) 3-4.

20. «Судья компьютерного определения результатов» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:
- а) «Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м»;
 - б) «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;
 - в) «Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;
 - г) «Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м».
21. «Судья радиинформатор на полигоне» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:
- а) «Туристский поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристских навыков»;
 - б) «Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км»;
 - в) «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;
 - г) «Самозащита без оружия».
22. «Судья комиссии определения результатов» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:
- а) «Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;
 - б) «Прыжок в длину с разбега»;
 - в) «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу»;
 - г) «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»
23. В обязанности главного судьи мероприятия ВФСК ГТО входит:
- а) организация работы секретариата ГСК;
 - б) проверка мест проведения мероприятия ВФСК ГТО на наличие оборудования и инвентаря, используемого для проведения мероприятия ВФСК ГТО;
 - в) подбор спортивных судей мероприятия ВФСК ГТО;
 - г) инструктирование судей при участниках, координация их работы в ходе проведения мероприятия ВФСК ГТО.
24. В обязанности руководителя информационной службы мероприятия ВФСК ГТО входит:
- а) согласование изменений регламента и расписания при проведении испытания (теста) ВФСК ГТО;
 - б) рассмотрение протестов в рамках своей компетенции;
 - в) ведение документации по награждению победителей и призеров мероприятия ВФСК ГТО;
 - г) обеспечение работы системы автоматической и полуавтоматической регистрации результатов участников.
25. Автоматизированная информационная система Комплекса ГТО, обеспечивает следующие процессы:
- а) подготовка отчетов и аналитических данных;
 - б) внесение и учет результатов прохождения тестирования;
 - в) проведение вебинаров, управление прямыми трансляциями и мультимедийным контентом (фото и видео файлы, архивы данных);
 - г) все вышеперечисленные процессы.
26. Из скольких цифр состоит идентификационный номер участника тестирования в рамках комплекса ГТО:
- а) из 5 цифр;
 - б) из 7 цифр;
 - в) из 10 цифр;
 - г) из 11 цифр.
27. После завершения тестирования спортивные судьи оформляют протоколы по каждому из видов испытаний, подписывают их, и затем заверяют подлинность внесенных данных личной подписью:
- а) главного спортивного судьи;
 - б) руководителя службы судей при участниках;
 - в) заместителя главного судьи по составу судейской коллегии;
 - г) главного секретаря.
28. Укажите, какой срок хранения протоколов итоговых результатов выполнения испытаний комплекса ГТО на бумажном носителе, в архивах Центра тестирования:

- а) не менее 5 лет;
- б) не менее 10 лет;
- в) не менее 50 лет;
- г) в течение неограниченного количества времени.

29. К выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются лица, относящиеся к:

- а) специальной спортивной медицинской группе для занятий физической культурой;
- б) основной и подготовительной медицинским группам для занятий физической культурой;
- в) только основной медицинской группе для занятий физической культурой;
- г) только специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

30. Оказание скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи участникам испытаний, входящих в ВФСК ГТО осуществляется:

- а) главной судейской коллегией ВФСК ГТО;
- б) силами волонтеров, имеющих медицинское образование;
- в) силами выездной бригады скорой медицинской помощи;
- г) медицинским персоналом объекта спорта, где проводится мероприятие ВФСК ГТО.

ВАРИАНТ 2

1. Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения:

- а) 2014 г.
- б) 2015-2016 гг.
- в) 2017 г.
- г) 2018 г.

2. В соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 2014-2017 годах ориентировочное количество участников тестирования, осуществляющих соответствующую подготовку в рамках комплекса ГТО, должно составить:

- а) 15 млн. человек;
- б) 10 млн. человек;
- в) 8 млн. человек;
- г) 3 млн. человек.

3. «Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников» подготовлены в соответствии с:

а) планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165;

б) поручением Президента Российской Федерации В.В. Путина по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 г.;

в) Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 с 1 сентября 2014 года «О введении в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);

г) постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

4. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 сентября 2018 г. №814, разработаны в целях:

а) проведения соревнований среди детей и подростков с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) проведения физкультурно-спортивных праздников среди населения с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

в) проведения соревнований среди спортсменов с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определения абсолютного победителя в личном и командном зачетах;

г) проведения мероприятий среди населения с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определения абсолютного победителя в личном и командном зачетах.

5. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 февраля 2016 г. №70, содержат:

а) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по финансовому обеспечению их деятельности;

б) состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО;

в) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей, состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО, рекомендации по материально-техническому и финансовому обеспечению их деятельности;

г) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по материально-техническому и финансовому обеспечению их деятельности.

6. Координация мероприятий по внедрению комплекса ГТО по стране осуществляется:

а) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации;

б) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством образования и науки Российской Федерации;

в) Министерством обороны Российской Федерации;

г) Министерством спорта Российской Федерации.

7. Определение личного и командного места участников мероприятий ВФСК ГТО осуществляется по:

а) 10-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;

б) 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам присутствия на испытаниях (тестах) комплекса ГТО;

в) 50-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;

г) 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;

8. Нормативы комплекса ГТО это:

а) государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений;

б) перечень тестов (физических упражнений) на определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

в) количественные значения показателей выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

г) минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

9. Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в:

а) соревновательной обстановке;

б) праздничной обстановке;

в) светской обстановке;

г) обстановке открытого физкультурно-спортивного мероприятия.

10. Челночный бег 3x10 м проводится:

а) на любой ровной площадке только с мягким покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью;

б) на любой площадке с мягким покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью;

в) только на легкоатлетической дорожке в манеже;

г) на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

11. Укажите высоту грифа перекладины для участников I-III ступеней при выполнении испытания «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»:

а) 80 см;

б) 85 см;

в) 90 см;

г) 95 см;

12. Во время выполнения испытания «Поднимание туловища из положения лежа на спине» участник выполняет подниманий:

а) касаясь ладонями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

б) касаясь ладонями голеностопного сустава, с последующим возвратом в ИП.

в) касаясь локтями специальной планки, с последующим возвратом в ИП.

г) касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

13. Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия.

Укажите правильное количество пробных и зачетных выстрелов:

а) 5 пробных, 5 зачетных;

б) 3 пробных, 5 зачетных;

в) 3 пробных, 10 зачетных;

г) 5 пробных, 10 зачетных.

14. Для участников IV-V, VII ступеней длина туристского похода с проверкой туристских навыков составляет:

а) 3 км;

б) 5 км;

в) 7 км;

г) 10 км.

15. Дистанции для участников скандинавской ходьбы преимущественно прокладываются:

а) на дорожках парков по ровной или слабопересеченной местности;

б) вокруг баскетбольной площадки;

в) на тротуарах и в скверах города;

г) на дорожках парков по сильнопересеченной местности.

16. На должности главного судьи, главного секретаря, заместителей главного судьи по видам спорта мероприятий ВФСК ГТО, проводимых субъектами Российской Федерации, рекомендуется назначать лиц, имеющих квалификационную категорию:

а) не ниже «спортивный судья первой категории»;

б) не ниже «спортивный судья второй категории»;

в) не ниже «спортивный судья третьей категории»;

г) любую из установленных в Российской Федерации.

17. Служба награждения и торжественных церемоний обеспечивает:

а) идентификацию участников мероприятия ВФСК ГТО по предъявляемым документам;

б) информационное сопровождение мероприятий ВФСК ГТО и своевременно информирует участников, зрителей и представителей прессы о ходе и результатах мероприятия ВФСК ГТО;

в) выпуск официальных материалов с результатами участников мероприятий ВФСК ГТО;

г) подготовку и проведение церемонии награждения победителей и призеров мероприятий ВФСК ГТО.

18. Сколько судей и волонтеров входят в состав судейской бригады мероприятий ВФСК ГТО муниципального и регионального уровней по приему испытания «Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула»:

а) 6-7 судей и 2 волонтера;

б) 6-7 судей и 1 волонтер;

в) 5-6 судей и 2 волонтера;

г) 5-6 судей и 1 волонтер.

19. «Судья радиоинформатор на полигоне» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:

а) «Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км»;

б) «Туристский поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристских навыков»;

в) «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;

г) «Самозащита без оружия».

20. «Судья комиссии определения результатов» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:

а) «Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;

- б) «Прыжок в длину с разбега»;
 - в) «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»
 - г) «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу».
21. В обязанности главного судьи мероприятия ВФСК ГТО входит:
- а) организация работы секретариата ГСК;
 - б) подбор спортивных судей мероприятия ВФСК ГТО;
 - в) инструктирование судей при участниках, координация их работы в ходе проведения мероприятия ВФСК ГТО;
 - г) проверка мест проведения мероприятия ВФСК ГТО на наличие оборудования и инвентаря, используемого для проведения мероприятия ВФСК ГТО.
22. В обязанности руководителя информационной службы мероприятия ВФСК ГТО входит:
- а) согласование изменений регламента и расписания при проведении испытания (теста) ВФСК ГТО;
 - б) обеспечение работы системы автоматической и полуавтоматической регистрации результатов участников;
 - в) рассмотрение протестов в рамках своей компетенции;
 - г) ведение документации по награждению победителей и призеров мероприятия ВФСК ГТО.
23. Автоматизированная информационная система Комплекса ГТО, обеспечивает следующие процессы:
- а) подготовка отчетов и аналитических данных;
 - б) внесение и учет результатов прохождения тестирования;
 - в) проведение вебинаров, управление прямыми трансляциями и мультимедийным контентом (фото и видео файлы, архивы данных);
 - г) все вышеперечисленные процессы.
24. Из скольких цифр состоит идентификационный номер участника тестирования в рамках комплекса ГТО:
- а) из 9 цифр;
 - б) из 10 цифр;
 - в) из 11 цифр;
 - г) из 12 цифр.
25. После завершения тестирования спортивные судьи оформляют протоколы по каждому из видов испытаний, подписывают их, и затем заверяют подлинность внесенных данных личной подписью:
- а) руководителя службы судей при участниках;
 - б) заместителя главного судьи по составу судейской коллегии;
 - в) главного спортивного судьи
 - г) главного секретаря.
26. Укажите, срок хранения протоколов итоговых результатов выполнения испытаний комплекса ГТО на бумажном носителе, в архивах Центра тестирования:
- а) не менее 10 лет;
 - б) не менее 50 лет;
 - в) не менее 75 лет;
 - г) в течение неограниченного количества времени.
27. К выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются лица, относящиеся к:
- а) основной и подготовительной медицинским группам для занятий физической культурой;
 - б) специальной спортивной медицинской группе для занятий физической культурой;
 - в) только основной медицинской группе для занятий физической культурой;
 - г) только специальной медицинской группе для занятий физической культурой.
28. Организаторы испытаний, входящих в ВФСК ГТО, при их проведении предусматривают решение следующих вопросов в части медицинского сопровождения:
- а) наличие допуска к испытаниям, входящих в ВФСК ГТО;
 - б) оценка мест проведения испытаний;
 - в) порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам соревнований;
 - г) все варианты ответов правильные.
29. Оказание скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи участникам испытаний, входящих в ВФСК ГТО осуществляется:
- а) главной судейской коллегией ВФСК ГТО;

- б) силами выездной бригады скорой медицинской помощи;
- в) силами волонтеров имеющих медицинское образование;
- г) медицинским персоналом объекта спорта, где проводится мероприятие ВФСК ГТО.

30. Основанием для допуска по медицинским заключениям к испытаниям, входящим в ВФСК ГТО, является медицинское заключение с отметкой напротив каждой фамилии участника:

- а) «Пригоден»;
- б) «Не соответствует»;
- в) «Здоров»;
- г) «Допущен»

Эталоны ответов

Вариант	Эталоны 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	25	26	27	28	29	30
1	б	в	в	б	б	в	б	г	в	в	а	а	г	б	в	а	в	б	в	а	г	б	г	г	г	а	в	б	в	
2	в	б	а	г	в	г	г	в	а	г	в	г	б	г	а	а	г	г	б	в	г	б	г	в	в	б	б	г	б	г

Раздел 2. Основы антидопингового обеспечения

Правильные ответы отмечены знаком +

В каком пуле тестирования спортсмен обязан предоставлять информацию о одночасовом интервале абсолютной доступности?

- + В регистрируемом пуле
- В расширенном пуле
- В общем пуле
- В обязательном пуле

Врач назначил спортсмену препараты для лечения ОРВИ. Что необходимо сделать спортсмену в первую очередь?

- + Спортсмен обязан убедиться, что препараты не содержат запрещенных субстанций
- Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то этого врача

- Все препараты, которые дает врач, безопасны
- По медицинским показаниям можно принимать что угодно

Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу

- + Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение
- Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
- Допинг – это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах?

- + Нет, протестировать могут любого спортсмена
- Нет, допинг-контроль проходят и спортсмены в пулах тестирования
- Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов
- Да

Единственной причиной дисквалификации спортсмена является положительный анализ пробы.

- + Нет, существует еще 10 видов нарушений антидопинговых правил
- Да
- Нет, дисквалифицировать могут по трем видам нарушений
- Нет, дисквалифицировать могут по пяти видам нарушений

Если спортсмену, по медицинским показаниям, необходимо принимать запрещённое в спорте лекарственное средство, то в какую организацию должен подать запрос на терапевтическое использование?

- + В национальное антидопинговое агентство или международную федерацию, в зависимости от уровня спортсмен
- В спортивный диспансер
- В ВАДА
- В общероссийскую спортивную федерацию

Какая организация включает спортсменов в пул тестирования?

- + Национальное антидопинговое агентство или международная федерация
- Только национальное антидопинговое агентство
- Только международная федерация
- Национальная спортивная федерация

Какие права есть у спортсмена в случае получения информации о неблагоприятном результате анализа?

- Запросить проведение анализа пробы Б
- Присутствовать при вскрытии и анализе пробы Б, если запрос на такое исследование поступит или направить на эту процедуру своего представителя
- Подать запрос на предоставление ему копий пакетов документов по результатам исследований проб А и Б
- + Все вышеперечисленные ответы

Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- + Спортсмен
- Тренер
- Врач
- Менеджер

Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?

+ Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине

- Да, если он опаздывает на поезд/самолет
 - Да, если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля
 - Да, если уже проходил процедуру допинг-контроля на этой неделе
- После того, как я сдал пробу мочи и (или) крови, как долго она может храниться и повторно анализироваться?

- + До 10-ти лет
- Неопределенный срок
- До 3-х лет
- До 1-го года

С момента получения уведомления о прохождении допинг-контроля, как скоро я должен прибыть на пункт допинг-контроля?

- + Немедленно
- В течение 30 минут
- В течение 2-х часов
- В течение 10-ти минут

Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?

- + 11
- 10
- 12
- 13

Укажите возможные варианты ответственности спортсмена или его персонала в случае совершения нарушений антидопинговых правил:

- + Все вышеперечисленное
- Временное отстранение от тренировочной и соревновательной деятельности
- Расторжение трудового договора
- Дисквалификация
- Административная ответственность
- Уголовная ответственность

Что повлечёт за собой нарушение условий нахождения в дисквалифика

- + Увеличение срока дисквалификации
- Лишение возможности вернуться к тренировочной/соревновательной деятельности
- За нарушение условий нахождения в дисквалификации нет санкций

Теоретические вопросы

Раздел 1. Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

1. Нормативно-правовое обеспечение комплекса ГТО
2. Кадровое, материально-техническое и финансовое обеспечение комплекса ГТО
3. Методическое и информационное обеспечение комплекса ГТО
4. Обеспечение условий взаимодействия между органами исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, органами местного самоуправления, общественными организациями при организации работы по подготовке населения
5. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях
6. Роль Центров тестирования населения в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО
7. Рекомендации по созданию и организации деятельности Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО
8. Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Раздел 2. Основы антидопингового обеспечения

1. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом.
2. Ущерб, наносимый допингом идее спорта.
3. Спортивные ценности, спортивная этика, правильное спортивное поведение.
4. Значение антидопингового образования.
5. Проблема злоупотребления наркотиков и допинга в социальном контексте.
6. Проблема злоупотребления наркотиков и допинга в психолого-педагогическом контексте.
7. Проблема злоупотребления наркотиков и допинга в медико-биологическом контексте.
8. Правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы антидопинговой Конвенции Совета Европы.
9. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Всемирный антидопинговый кодекс, антидопинговые международные стандарты.
10. Правовое регулирование борьбы с допингом в Российской Федерации: положения Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Общероссийских антидопинговых правил.
11. Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом.
12. Полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций.
13. «Запрещенный список»: его структура и порядок создания.
14. Химическая структура классов веществ, включенных в «Запрещенный список».
15. Эффекты производительности классов веществ, включенных в «Запрещенный список».
16. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов.
17. Биологический паспорт спортсмена.
18. Разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения.
19. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.
20. Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности.
21. Роль и обязанности обслуживающего персонала.
22. Роль спортсменов, обслуживающего персонала, родителей, клубов, спонсоров, политики в борьбе с допингом.
23. Процедуры выбора спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения, процедуры допинг-контроля для крови и мочи.
24. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата.
25. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Система мер ответственности за применение допинга.
26. Ответственность за применение допинга в российском законодательстве и мировой практике.
27. Опыт профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта в России.

28. Принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы.
 29. Значение антидопингового образования, организация процесса антидопингового обеспечения в конкретной организации.
 30. Роль различных средств массовой информации в профилактической антидопинговой работе.

Практические задания

Раздел 1. Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

- Задание 1. Изучить:
 «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе»;
 условия и правила выполнения видов испытаний;
 программы соревнований и разрядные требования по полиатлону для возрастной группы, которая проходит тестирование;
 таблицы очков для оценки результатов участников при проведении соревнований в полиатлоне.
 Задание 2. Составить план проведения соревнований по комплексу на календарный (учебный) год.
 Задание 3. Обучить испытуемых правильному выполнению видов испытаний.
 Задание 4. Провести с участниками соревнований инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на местах соревнований.
 Задание 5. Провести осмотр мест соревнований и спортивных снарядов с целью предупреждения травматизма.
 Задание 6. Подготовить и проверить измерительные приборы (секундомеры, рулетки и т. п.) и вспомогательное оборудование.
 Задание 7. Подготовить протоколы соревнований по видам, сводные протоколы или личные карточки участников.
 Задание 8. Провести семинар с судьями с целью:
 выработки единых подходов оценки результатов испытуемых и технических ошибок при выполнении тестов;
 организации процесса соревнований;
 подведения итогов соревнований.
 Задание 9. Убедиться, что все тестируемые не имеют медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях.

Раздел 2. Основы антидопингового обеспечения

- Задание 1. Внимательно ознакомиться с выданными документами. Пользуясь полученными карточками с названиями препаратов, провести их проверку на сайте РусАДА. Полученные результаты занести в протокол работы.
 Задание 2. Пользуясь лекционным материалом заполнить таблицу «Действие андрогенных стероидов на организм человека». Сделать выводы.
 Задание 3. Пользуясь лекционным материалом заполнить таблицу «Применение, допинг-эффект и побочные эффекты препаратов классов S3-S5». Сделать выводы.
 Задание 4. Пользуясь карточками с диагнозом и списком используемых препаратов, заполнить в тетради Запрос на терапевтическое использование. Обменяться запросами с другим вариантом и выступая для них контролирующим органом, вынести решение по поступившему запросу.
 Задание 5. Пользуясь Руководством и лекционным материалом заполнить предоставленные таблицы.

1. Регистрационная информация

ФИО	Дата рождения	Вид спорта	Пул тестирования (выбрать)
...	национальный/международный

2. Адресная книга

№ п/п	Вариант местонахождения	Адрес
1	Дом	...
2	Учеба	...
3	Тренировка	...

4	База	...
5	Гостиница	...
6

3. Расписание (с 5:00 до 23:00)

часовые интервалы местонахождения согласно адресной книге (включая время в дороге), излишне подробно типа встал-умылся-позавтракал не нужно. Например: 5:00-8:00 – дома, 8:00-9:00 - в дороге, 9:00-14:00 – в институте и т.д. Составить расписание для 4 видов дней:

1. Обычный день

...

2. Выходной

...

3. На базе

...

4. Соревнования (выездные)

...

4. Часовые интервалы для тестирования (на месяц)

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
20:00-21:00 •						

выбрать 1 час для каждого дня и пометить символом для вида интервала (расшифровку смотри ниже)

5. Варианты интервалов доступности

Символ для календарной таблицы	Вид интервала доступности	Где и как инспектор допинг-контроля может вас найти (максимально подробно)
•	Обычный	...
x	Выходной	...
+	На базе	...
v	Соревнования	...

Результат работы: заполненные таблицы, проверка «допинговым офицером» (преподаватель или выбранный студент) доступности спортсмена по предоставленным данным. Занесение выводов в протокол работы.

Задание 6. Разработайте план подготовки и конспект-схему проведения научной конференции «Антидопинговые мероприятия в современном спорте». Аргументируйте свои предложения.

Задание 7. Разработайте конспект выступления «Антидопинговые мероприятия в современном спорте». Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных видов допинг-препаратов. Аргументируйте свои предложения.

Тематика научно-исследовательской работы студентов (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

1. История возникновения и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Нормативно-правовое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. Организация работы администраторов центров тестирования по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Особенности работы в автоматизированной информационной системе ГТО.
5. Самостоятельная подготовка населения к тестированию по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6. Подготовка учащихся школы к тестированию по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 2. Основы антидопингового обеспечения

1. Особенности и роль допинга в спорте.
2. Содержательное различие воздействия различных видов допинга.
3. Основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных видов допинг-препаратов.
4. Основные группы допинг-препаратов.
5. Допинговые средства и методы.
6. Методы анализа допинговых средств.
7. Примеры распространения допинга в спорте.
8. Особенности фармакологического действия и применения в практике спорта.
9. Особенности воздействия генного допинга.
10. Препараты гормонов и другие средства, влияющие на эндокринную систему.
11. Борьба с допингом в профессиональном спорте.
12. Особенности выявления применения использования допинг препаратов.
13. Примеры выявления применения допинга выдающимися спортсменами.
14. Объективные и субъективные факторы использования медицинским персоналом препаратов.
15. Новаторские идеи в отслеживании применения допинга ВАДА в спортивной медицине и в практике спортивной подготовки.
16. Допинговая экспертиза.
17. Общие положения борьбы с допингом. Ущерб, наносимый допингом идее спорта.
18. Процедура допинг-контроля.
19. Правовые последствия применения допинга.
20. Способы защиты прав спортсмена.
21. Анализ положений нормативных актов, отражающих антидопинговую работу международных и национальных организаций.
22. Положения нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом.
23. Анализ проблем допинга применительно к отдельному виду спорта.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Тестирование Антидопинг

1. Что регламентирует Международный стандарт по терапевтическому использованию (ТИ):
 - а) процедуру получения разрешения на ТИ +
 - б) определение показаний и противопоказаний к назначению лекарственного препарата
 - в) установление необходимой дозировки лекарственного препарата для спортсмена
2. Что регламентирует Международный стандарт по терапевтическому использованию (ТИ):
 - а) установление необходимой дозировки лекарственного препарата для спортсмена
 - б) процесс подачи спортсменом запроса на ТИ +
 - в) определение показаний и противопоказаний к назначению лекарственного препарата
3. Что представляет собой система АДАМС:
 - а) система регистрации соблюдения правил дисквалификации спортсмена
 - б) система организационных мероприятий по доставке спортсмена к пункту допинг-контроля
 - в) программа для сбора и хранения данных о местонахождении спортсмена +
4. Функции, которые выполняет Российское антидопинговое агентство РУСАДА:
 - а) обработка результатов допинг-проб и внесение их в систему ADAMS
 - б) организация расследования возможных нарушений антидопинговых правил
 - в) оба варианта верны +
 - г) нет верного ответа
5. Срок дисквалификации спортсмену устанавливается на 2 года за:
 - а) отказ от процедуры
 - б) непредоставление проб
 - в) оба варианта верны +
 - г) нет верного ответа

6. Сколько дней лаборатория проводит анализ проб на наличие в них субстанций, указанных в запрещенном списке и, затем, представляет результаты исследований проб мочи в АДО:

- а) в течение 3 рабочих дней с момента получения проб
- б) в течение 10 рабочих дней с момента получения проб +
- в) в течение суток с момента получения проб

7. Регистрируемый пул тестирования:

- а) списки спортсменов высокого уровня, которые должны проверяться на допинг в соревновательный период
- б) списки спортсменов определенного вида спорта, которые должны проверяться на допинг во время соревновательного периода
- в) списки спортсменов высокого уровня, которые должны проверяться на допинг, как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды +

8. При каком условии спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ:

- а) имеется разрешение на терапевтическое использование +
- б) применял по назначению врача
- в) применение не было направлено на улучшение спортивных результатов

9. При каких заболеваниях для соответствующего лекарства должно быть получено разрешение от РУСАДА:

- а) синдром дефицита внимания с гиперактивностью (лекарства с субстанцией метилфенидат)
- б) астма (некоторые препараты, содержащие бета-2-агонисты)
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

10. Показания к оформлению разрешения на терапевтическое использование (ТИ):

- а) доказанная высокая эффективность субстанции или метода в лечении какого-либо заболевания
- б) возникновение жизнеопасной ситуации, потребовавшей принятия экстренных мер +
- в) нежелание спортсмена использовать альтернативные лекарственные препараты

11. Показания к оформлению разрешения на терапевтическое использование (ТИ):

- а) невозможность достижения клинического эффекта при лечении какого-либо заболевания с помощью субстанций и методов, не входящих в запрещенный список +
- б) доказанная высокая эффективность субстанции или метода в лечении какого-либо заболевания
- в) опыт врача в использовании данной субстанции или метода

12. Побочные эффекты, возникающие в печени при длительном применении допинга:

- а) гепатоцитоз
- б) закупорка желчных путей +
- в) отказ печени

13. Побочный эффект применения стимуляторов:

- а) бессонница +
- б) склонность к отекам
- в) набор веса

14. Побочный эффект применения стимуляторов:

- а) склонность к отекам
- б) набор веса
- в) потеря веса +

15. Побочный эффект применения наркотиков:

- а) замедленный пульс +
- б) сонливость
- в) тахикардия

16. Побочный эффект применения наркотиков:

- а) тахикардия
- б) ложное чувство неуязвимости +
- в) сонливость

17. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме:

- а) кал
- б) слюна
- в) кровь +

18. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме:

- а) слюна
- б) моча +
- в) давление

19. На отбор мочи отводится:

- а) не более 4 часов
- б) 2 часа
- в) неограниченное время +

20. Минимальное значение удельной плотности мочи при объеме менее 150 мл должно составлять:

- а) 1.005 грамм на литр +
- б) 1.009 грамм на литр
- в) 1.010 грамм на литр

21. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте:

- а) никакой
- б) уголовную +
- в) административную

22. Действие спортсмена в случае болезни при посещении врача:

- а) предупредить международную спортивную федерацию
- б) предупредить свою Антидопинговую организацию
- в) проверить лекарства, которые назначил врач, через сервисы по проверке препаратов РУСАДА +

23. Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг:

- а) 50 мл
- б) 75 мл
- в) 90 мл +

24. Кто является представителем спортсмена:

- а) официальное лицо, назначаемое АДО, чья квалификация позволяет проводить взятие пробы крови у спортсмена
- б) лицо, назначаемое спортсменом для присутствия во время проверки процедуры сбора пробы. Представителем может быть кто-либо из персонала спортсмена, например, тренер или врач сборной команды, член семьи, и т.д. +
- в) официальное, специально обученное лицо, назначаемое АДО, ответственное за проведение процедуры сбора проб

25. Критерий для включения субстанции или метода в «Запрещенный список»:

- а) потенциально представлять опасность для здоровья спортсмена
- б) оказывать обезболивающий эффект
- в) потенциально улучшать спортивные результаты +

26. Копию протокола допинг-контроля спортсмену следует хранить не менее:

- а) 2 недель
- б) 6 недель +
- в) 6 месяцев

27. Какой санкции подвергается спортсмен при повторном выявлении употребления допинговых средств:

- а) дисквалификации пожизненно +
- б) дисквалификации на 8 лет
- в) дисквалификации на 2 года

28. Какой санкции подвергается спортсмен при первом выявлении приема симпатомиметиков:

- а) дисквалификации пожизненно
- б) дисквалификации до 2 лет
- в) дисквалификации до 6 месяцев +

29. Какое наименьшее количество специалистов должно входить в КТИ:

- а) 3 человека +
- б) 7 человек
- в) 4 человека

30. Информация о каких маркерах собрана в эндокринологическом паспорте спортсмена:

- а) гормонов щитовидной железы
- б) наличия в крови избыточного количества гормонов роста +
- в) измененного метаболизма эндогенных стероидов в пробах мочи

Комплексное практическое задание

Задание 1. Подготовить программу мероприятия по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Задание 2. Провести с участниками соревнований инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на местах соревнований.

Задание 3. Провести тестирование участников соревнований и заполнить протокол соревнований (вид испытания – на выбор).

Учебная практика по ПМ.01

Практические задания

Задание 1. Проанализировать имеющуюся материально-техническую базу для организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы в области физической культуры в данном лагере; принцип подбора, подготовки к занятиям и использование спортивного оборудования и инвентаря.

Задание 2. Ознакомиться, обсудить и проанализировать использование различных методов и приёмов обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств, дозирование физической нагрузки, в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся заданной возрастной группы, в процессе проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, применение приёмов страховки и само страховки, соблюдение техники безопасности.

Задание 3. Ознакомиться, обсудить и проанализировать осуществление педагогического контроля, оценивание процесса и результата деятельности обучающихся на занятиях и мероприятиях в лагере.

Задание 4. Ознакомиться, обсудить и проанализировать предварительную подготовку, организацию, проведение, судейство физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, соревнований, их коррекцию и совершенствование.

Задание 5. Ознакомиться, обсудить поиск и использование методической литературы и др. источников информации, необходимой для подготовки и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий в детских лагерях.

Задание 6. Проанализировать осуществление взаимодействия инструкторов с кадровым составом лиц, участвующих в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы в области физической культуры в лагере, в рамках должностных инструкций.

Задание 7. Разработать предложения по совершенствованию подготовки студентов к учебной практике на итоговом занятии по учебной практике.

Промежуточная аттестация по УП.01 (дифференцированный зачет)

Задание. Публично защитить отчёт о выполнении содержания учебной практики по ПМ.01 и представить отчётные документы.

Основная документация:

- программа с общим планом работы;
- календарный план работы;
- 1 положение о спортивном и физкультурно-оздоровительном мероприятии, с отчётами о соревновании (мероприятии) и сводными таблицами результатов;
- один сценарий проведения физкультурно-оздоровительного праздника;
- тематический план и 2 конспекта работы кружка (секции);
- 2 самоанализа;
- дневник практики;
- характеристика;
- аттестационный лист.

Дополнительная документация: расписание работы кружка, списки детей, заявки, протоколы, сводная таблица, презентации, комплексы упражнений, результаты проведённой диагностики, фотокиноотчёты и т.д.

Производственная практика по ПМ.01

Практические задания

Задание 1. Разработать основную и дополнительную документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы и занятий в области физической культуры в детском лагере.

Основная документация:

- общий и календарный план работы;
- план работы кружка с конспектами;
- положения о соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- сценарии или планы проведения соревнований (мероприятий);
- отчёты о соревнованиях (мероприятиях);
- комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Дополнительная документация: расписание работы кружка, списки детей, заявки, протоколы, сводная таблица, презентации, комплексы упражнений, результаты проведённой диагностики, фотокиноотчёты и т.д.

Задание 2. Спланировать и провести:

- ежедневные утренние гигиенические зарядки (не менее 4-х разнообразных комплексов);
- не менее 3-х физкультурно-оздоровительных;
- не менее 6-ти спортивно-оздоровительных мероприятий (соревнований);
- 8 занятий кружка (секции);
- 1 мероприятие на тему здорового образа жизни,

дидактически обосновано определяя цели и задачи, используя различные методы и формы организации мероприятий, с учётом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности, осуществляя судейство соревнований.

Задание 3. Проводить занятия, используя методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся, осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятиях, правильно подбирая и используя оборудование и инвентарь, устанавливая педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися.

Задание 4. Соблюдать требования по технике безопасности при подготовке мест занятий, необходимого инвентаря и оборудования, проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий и по его окончании, применяя приёмы страховки и самостраховки.

Задание 5. Самостоятельно комплектовать состав кружка, секции и сохранять состав обучающихся в течение срока смены, мотивировать обучающихся, к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Задание 6. Проводить диагностику физической подготовленности (отряда, кружковой группы).

Задание 7. Выполнять самоанализ, самоконтроль внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждать их в диалоге с заместителем директора по воспитательной работе, руководителями практикой, инструкторами; разрабатывать предложения по их совершенствованию и коррекции.

Задание 8. Осуществлять подбор методической литературы и других источников информации, необходимой для подготовки и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы в детском лагере.

Промежуточная аттестация по ПП.01 (дифференцированный зачет)

Задание. Публично защитить отчёт о выполнении содержания производственной практики по ПМ.01 и представить отчётные документы.

Основная документация:

- программа с общим планом работы;
- календарный план работы;
- 1 положение о спортивном и физкультурно-оздоровительном мероприятии, с отчётами о соревновании (мероприятии) и сводными таблицами результатов;
- один сценарий проведения физкультурно-оздоровительного праздника;
- тематический план и 2 конспекта работы кружка (секции);

- 2 самоанализа;
- дневник практики;
- характеристика;
- аттестационный лист.

Дополнительная документация: расписание работы кружка, списки детей, заявки, протоколы, сводная таблица, презентации, комплексы упражнений, результаты проведённой диагностики, фото-киноотчёты и т.д.

Промежуточная аттестация (Экзамен по модулю ПМ.01)

Практические задания

Задание 1. Представьте конспект мероприятия по организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Проведите фрагмент мероприятия, представьте его самоанализ.

Задание 2. Представьте программу мероприятий по организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта, проведите самоанализ предлагаемых мероприятий.

Задание 3. Представьте конспект проведенного Вами в период работы в лагере коллективного творческого дела (КТД) (тема, вид, возрастная группа по выбору), проведите самоанализ коллективной творческой деятельности.

Задание 4. Представьте конспект мероприятия по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Проведите фрагмент мероприятия, представьте его самоанализ.

Задание 5. Разработайте план проведения научной конференции «Антидопинговые мероприятия в современном спорте». Аргументируйте свои предложения.

ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 5, 6 семестры		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК8, ОК9
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК8, ОК9 ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК8, ОК9 ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4 ТФ А/01.6, ТФ А/02.6, ТФ А/03.6, ТФ В/02.6
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК1-ОК9 ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4 ТФ А/01.6, ТФ А/02.6, ТФ А/03.6, ТФ В/02.6

Контрольные работы (контрольные занятия)	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК1-ОК9 ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4 ТФ А/01.6, ТФ А/02.6, ТФ А/03.6, ТФ В/02.6, ТФ В/03.6
Промежуточная аттестация: 6 семестр		
Практические задания по МДК 02.01 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности (дифференцированный зачет)	Оценка выполненного задания	ОК1-ОК9 ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4 ТФ А/01.6, ТФ А/02.6, ТФ А/03.6, ТФ В/02.6
Фома отчета по учебной практике (дифференцированный зачет)	Оценка заполнения отчета по практике Оценка заполнения дневника Оценка презентации по практике Оценка устных ответов	ОК1-ОК9 ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4 ТФ А/01.6, ТФ А/02.6, ТФ А/03.6, ТФ В/02.6, ТФ В/03.6
Фома отчета по производственной практике (дифференцированный зачет)	Оценка заполнения отчета по практике Оценка заполнения дневника Оценка презентации по практике Оценка устных ответов	ОК1-ОК9 ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4 ТФ А/01.6, ТФ А/02.6, ТФ А/03.6, ТФ В/02.6, ТФ В/03.6
Практические задания по ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности (экзамен по модулю)	Оценка выполненного задания Оценка портфолио	ОК1-ОК9 ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4 ТФ А/01.6, ТФ А/02.6, ТФ А/03.6, ТФ В/02.6, ТФ В/03.6

МДК 02.01 Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Тестовые задания

1. Методическая служба - это

а) связующее звено между жизнедеятельностью педагогического коллектива, государственной системой образования, психолого-педагогической наукой, передовым педагогическим опытом, содействующее становлению, развитию и реализации профессионального творческого потенциала педагогов.

б) система взаимосвязанных мер, действий, мероприятий, направленных на всестороннее повышение квалификации и профессионального мастерства каждого педагога, на развитие и повышение творческого потенциала педагогических коллективов.

в) распределение содержания учебного материала по отдельным урокам, направленное на установление дат проведения уроков; номеров уроков; названия содержательных линий, разделов и тем уроков; количества часов; целей и задач уроков; материала учебников (учебных пособий).

2. Основное направление деятельности информационно-методического центра?

а) аналитическая деятельность

б) игровая деятельность

в) соревновательная деятельность

3. Формой методической службы является работа

а) над единой методической темой общеобразовательного учреждения

б) на уроке

в) над календарно тематическим планом

4. Классификация форм методической службы

а) по способу методов реализации

- б) по способу организации, по степени активности
 в) по методикам применения
5. Педагогический совет - это
 а) совещательный и коллегиальный орган, который организует, направляет работу учителей, создает условия для развития их творчества
 б) постоянно действующий коллегиальный орган самоуправления педагогических работников
 в) структурное подразделение школы, способствующее совершенствованию методического обеспечения образовательных программ, росту профессионального мастерства педагогов
6. Кем составляется план работы методического объединения?
 а) директор
 б) завуч
 в) председатель Методического объединения
7. Учебный план - это
 а) документ, определяющий состав учебных предметов, последовательность их изучения и общий объем отводимого на это времени
 б) документ, содержащий сведения о результатах деятельности за определенный период времени.
 в) нормативно-управленческий документ образовательного учреждения, характеризующий систему организации образовательной деятельности.
8. Нормативный учебный документ образовательного учреждения – это
 а) План - график дежурства
 б) Рабочая программа
 в) План конспект урока
9. Календарно-тематическое планирование - это...
 а) нормативно-управленческий документ образовательного учреждения, характеризующий систему организации образовательной деятельности.
 б) распределение содержания учебного материала по отдельным урокам, направленное на установление дат проведения уроков; номеров уроков; названия содержательных линий, разделов и тем уроков; количества часов; целей и задач уроков; материала учебников (учебных пособий)
 в) созданный в рамках системы обучения документ, определяющий содержание и количество знаний, умений и навыков, предназначенных к обязательному усвоению по той или иной учебной дисциплине, распределение их по темам, разделам и периодам обучения.
10. На основе какого документа составляется годовой учебный график?
 а) учебный план
 б) план-график занятия
 в) поурочный план
11. Какое самое главное условие для выполнения плана тренировок?
 а) хорошая поставленная система учета
 б) хорошая поставленная система урока
 в) хорошая поставленная система отчета
12. Кем разрабатывается программа тренировочного процесса?
 а) тренер
 б) вышестоящая организация
 в) помощник тренера
13. На основе чего составляется конспект занятий тренировок?
 а) циклического плана тренировки накануне занятий.
 б) учебного плана.
 в) наблюдения на тренировках
14. Научно-исследовательская работа это ...
 а) деятельность предназначенная для проверки выдвинутой гипотезы, разворачиваемая в контролируемых и управляемых условиях, результатом которых является новое знание, выделение существенных факторов, влияющих на результат образования.
 б) процесс совместной деятельности студентов и педагогов по выявлению сущности изучаемых явлений и процессов, по открытию, фиксации, систематизации субъективно и объективно новых знаний, поиску закономерностей, описанию, объяснению, проектированию.
 в) это письменный отчет о каком-либо явлении или процессе
15. Экспериментальная работа это...

а) деятельность предназначенная для проверки выдвинутых гипотезы, разворачиваемая в контролируемых и управляемых условиях, результатом которых является новое знание ,выделение существенных факторов, влияющих на результат образования.

б) *процесс совместной деятельности студентов и педагогов по выявлению сущности изучаемых явлений и процессов, по открытию, фиксации, систематизации субъективно и объективно новых знаний, поиску закономерностей, описанию, объяснению, проектированию*

в) это письменный отчёт о каком- либо явлении или процессе

16. Исследовательская работа - это

а) *это письменный отчёт о каком- либо явлении или процессе*

б) процесс совместной деятельности студентов и педагогов по выявлению сущности изучаемых явлений и процессов, по открытию, фиксации, систематизации субъективно и объективно новых знаний, поиску закономерностей, описанию, объяснению, проектированию

в) деятельность предназначенная для проверки выдвинутых гипотезы, разворачиваемая в контролируемых и управляемых условиях, результатом которых является новое знание ,выделение существенных факторов, влияющих на результат образования.

17. Что оказывает огромное влияние на эффективность обучения, обеспечивает наглядность обучения, способствует повышению уровня организации труда учеников и учителя, позволяет создать необходимые условия для совершенствования преподавания, повышения качества знаний учащихся

а) *учебный процесс*

б) конспект урока

в) материально- техническая база

18.Перспективный план и план оборудования кабинета составляется на....

а) *1 год*

б) 1 месяц

в) 1-3 недели

19.Какие требования должны удовлетворяться при эксплуатации спортивных залов и стадионов?

а) *Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.*

б) Экологические правила и нормативы

в) Общественные правила и нормативы

20.Педагогические технологии - это

а) *проект учебно-воспитательного процесса, модель этого процесса, закономерности и принципы его организации, система учебно-воспитательного процесса, сам процесс, методы, средства, операции, способы, приемы, условия, формы организации учебно-воспитательного процесса и т. п.*

б) результат творческого поиска школ и учителей, открывающий новые педагогические факты, создающий новые педагогические ценности, ранее неизвестные в педагогической науке и школьной практике, или существенно модифицирующий применительно к современным задачам обучения и воспитания, существующие формы, методы и приемы учебно-воспитательной работы.

в) процесс совместной деятельности студентов и педагогов по выявлению сущности изучаемых явлений и процессов, по открытию, фиксации, систематизации субъективно и объективно новых знаний, поиску закономерностей, описанию, объяснению, проектированию

21. Кто является центральной фигурой, системообразующим началом педагогической технологии, процесса физической культуры?

а) *преподаватель*

б) завуч

в) директор

22.Инновационная педагогическая деятельность представляет собой сложный динамический процесс, центральной фигурой которой является

а) *учитель*

б) ученик

в) завуч

23.Передовой педагогический опыт - это

а) *результат творческого поиска школ и учителей, открывающий новые педагогические факты, создающий новые педагогические ценности, ранее неизвестные в педагогической науке и школьной практике, или существенно модифицирующий применительно к современным задачам обучения и воспитания, существующие формы, методы и приемы учебно-воспитательной работы.*

б) процесс совместной деятельности студентов и педагогов по выявлению сущности изучаемых явлений и процессов, по открытию, фиксации,

систематизации субъективно и объективно новых знаний, поиску закономерностей, описанию, объяснению, проектированию.

в) как проект учебно-воспитательного процесса, как модель этого процесса, как закономерности и принципы его организации, как система учебно-воспитательного процесса, как сам процесс, как методы, средства, операции, способы, приемы, условия, формы организации учебно-воспитательного процесса и т. п.

24. Назовите виды экспериментальной работы

а) лабораторная

б) практическая

в) отчет

25. Основная цель эксперимента

а) подтверждение отчета

б) подтверждение рабочей гипотезы

в) подтверждение поставленной задачи

26. Методология эксперимента – это

а) общая структура (проект) эксперимента, т. е. постановка и последовательность выполнения экспериментальных исследований

б) знания теоретического уровня образуются в результате исследований, связанных с развитием и совершенствованием понятийного аппарата науки и направленных на всестороннее познание реальности в ее существенных, глубинных связях и закономерностях.

в) учение о структуре, логической организации, методах и средствах деятельности

27. Назовите виды исследования

а) реферат

б) отчет

в) доклад

28. Курсовая работа - это.

а) исследовательская работа, проводимая студентами самостоятельно под руководством преподавателя - научного руководителя, тематика которых предлагается и утверждается на заседании кафедры.

б) документ, в котором содержится оценки работы.

в) итоговая аттестационная, самостоятельная учебно-исследовательская работа студента выполненная им на выпускном курсе, оформленная с соблюдением необходимых требований и представленная по окончании обучения к защите перед государственной аттестационной комиссией.

29. ВКР - это

а) исследовательская работа, проводимая студентами самостоятельно под руководством преподавателя - научного руководителя, тематика которых предлагается и утверждается на заседании кафедры.

б) документ, в котором содержится оценки работы.

в) итоговая аттестационная, самостоятельная учебно-исследовательская работа студента выполненная им на выпускном курсе, оформленная с соблюдением необходимых требований и представленная по окончании обучения к защите перед государственной аттестационной комиссией

30. Процедура защиты курсовой работы представляет краткое сообщение студента, сколько времени оно должен занимать?

а) 5-7 минут

б) 10-15 минут

в) 16- 20 минут

Тематика вопросов для собеседования

1) Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.

2) Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

3) Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

4) Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности в школе

Тестовые задания

Раздел 1. Теоретическое обоснование организации методической деятельности педагога по физической культуре и спорту

1. Продолжите определение: Методическая деятельность – это:

А. совокупность действий, направленных на получение, систематизацию и распространение методических знаний;

Б. сбор и обработка информации по актуальным вопросам деятельности учреждения дополнительного образования детей;

В. модель содержания деятельности участников образовательного процесса, направленная на достижение намеченных целей

2. Из перечисленных видов методической деятельности исключите лишнее:

А. методическое исследование,

Б. образовательная программа,

В. создание методической продукции,

Г. обучение педагогических кадров,

Д. методическая коррекция,

Е. описание и обобщение передового опыта,

Ж. методическая помощь

3. Вставьте пропущенное слово: информационная, аналитическая, планово-прогностическая, проектировочная, организационно-координационная, обучающая, контрольно-диагностическая – это _____ методической службы

А. направления,

Б. функции

В. роли

4. Определите методическую продукцию по описанию:

• позволяет ознакомить широкий круг людей с предстоящими событиями любого типа или итогами их проведения, как правило, для всеобщего обозрения:

А. реферат

Б. информационный плакат

В. методическая памятка

• организуется с целью ознакомления и пропаганды методической литературы или методических материалов (в том числе из опыта работы), может быть посвящена определенной теме:

А. информационный плакат

Б. картотека

В. информационно-методическая выставка

• содержит краткие, самые важные сведения о выполнении каких-либо операций или осуществлении каких-либо функций:

А. информационный плакат

Б. методическая памятка

В. реферат

5. Определите по описанию: нормативный документ, отражающий концепцию педагога в соответствии с заявленными целями деятельности, условиями, ресурсным обеспечением, специальным содержанием, методами и технологией достижения гарантированных положительных результатов:

А. Устав

Б. Учебный план

В. Образовательная программа

6. Закончите определение: план – это:

А. модель содержания деятельности участников образовательного процесса, направленная на достижение намеченных целей

Б. анализ состояния учебно-воспитательной работы в образовательной организации

В. изложение в письменной форме содержания деятельности

7. Определите методику по описанию:

• для каждого ребенка составляется индивидуальный творческий план, который реализуется в оптимальном для него темпе

А. Методика дифференцированного обучения

Б. Методика индивидуального обучения

В. Методика проектной деятельности

• педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности, в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого

А. Методика дифференцированного обучения

Б. Методика индивидуального обучения

В. Методика проектной деятельности

8. Закончите определение: Форма организации учебного процесса, ограниченная временными рамками, предполагающая специально организованное педагогом обучение детей, в результате которого происходит усвоение детьми знаний, формирование и развитие умений и навыков – это

А. консультация

Б. тематический вечер

В. учебное занятие

9. Расставьте по порядку этапы учебного занятия в УДОД:

А. подготовительный - 3

Б. проверочный - 2

В. организационный - 1

Г. основной - 4

Д. итоговый - 6

Е. рефлексивный - 7

Ж. информационный - 8

З. контрольный - 5

10. Выберите методы обучения, используемые на этапе закрепления изученного материала:

А. объяснение,

Б. рассказ,

В. выполнение контрольных заданий,

Г. упражнение,

Д. показ,

Е. лабораторная работа

Ж. демонстрация,

З. дискуссия,

И. защита творческих работ

11. Выберите правильные ответы: Какие документы педагог обязан иметь на занятии:

А. Закон «Об образовании в Российской Федерации»

Б. устав учреждения

В. план-конспект занятия

Г. рабочая программа

Раздел 2. Основы педагогического мастерства

1. В каком году Генеральной Ассамблеей ООН принята Конвенция о правах ребенка?

1) 1988 г.

2) 1989 г.

3) 1990 г.

4) 1991 г.

2. В соответствии с Конвенцией о правах ребенка ребенком является каждое человеческое существо до достижения

1) 16-летнего возраста;

2) 18-летнего возраста;

3) 14-летнего возраста;

4) 12-летнего возраста.

3. В соответствии с Единым квалификационным справочником по должностям работников образования, учитель осуществляет контрольно-оценочную деятельность с использованием:

1) электронного журнала;

2) электронного дневника;

3) *электронных форм учебной документации;*

4. Разрешается ли привлечение обучающихся, воспитанников гражданских образовательных учреждений к труду, не предусмотренному образовательной программой, без согласия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей)?

- 1) Да;
 - 2) Нет;
 - 3) В особых случаях, по распоряжению вышестоящих инстанций;
 - 4) Разрешается эпизодически в связи с производственной необходимостью.
5. Имеют ли право обучающиеся, воспитанники гражданских образовательных учреждений на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом?
- 1) Да
 - 2) Нет
 - 3) В особых случаях, при наличии уважительных причин
 - 4) Да, по согласованию с администрацией учреждения.
6. Кто из древнегреческих философов считал движение «целительной частью медицины»?
- 1) Аристотель;
 - 2) Платон;
 - 3) Пифагор;
 - 4) Архимед.
7. Автор педагогической системы, основанной на принципе естественного воспитания»:
- 1) Ж.-Ж.Руссо;
 - 2) Платон;
 - 3) Ф.Фребель;
 - 4) И. Песталоцци.
8. Автор педагогической системы воспитания джентльмена, выдвинувший метод косвенного воздействия на ребенка как противопоставление методу прямого принуждения?
- 1) Ж.-Ж.Руссо
 - 2) Дж. Локк
 - 3) Я.А.Коменский
 - 4) И.Г. Песталоцци
9. Какой принцип положил в основу отбора содержания обучения ребенка Дж. Локк?
- 1) свобода
 - 2) принуждение
 - 3) природосообразность
 - 4) утилитаризм
10. Какая страна является родиной Олимпийских игр?
- 1) Рим;
 - 2) Китай;
 - 3) Древняя Греция;
 - 4) Италия.
11. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?
- 1) В 906 году до нашей эры;
 - 2) В 1201 год;
 - 3) В 776 году до нашей эры;
 - 4) В 792 году до нашей эры.
12. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?
- 1) В 1894 году в Париже;
 - 2) В 1896 году в Лондоне;
 - 3) В 1905 году в Греции;
 - 4) В 1908 году в Лондоне.
13. Что такое «Олимпийская хартия»?
- 1) Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
 - 2) Свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение;
 - 3) Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр;
 - 4) Клятва спортсмена.
14. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?
- 1) «Дальше, быстрее, больше»;
 - 2) «Сильнее, красивее, точнее»;
 - 3) «Быстрее, выше, сильнее»;
 - 4) «Быстрее, сильнее, дальше».

15. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?
- 1) Л.П. Матвеев;
 - 2) Г.Г. Бенезе;
 - 3) *П.Ф. Лесгафт;*
 - 4) Н.А.Семашко.
16. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России после революции?
- 1) *Популяризация восточных видов гимнастики и борьбы;*
 - 2) *Создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры;*
 - 3) *Появление оздоровительных систем «фитнесс» и акваэробика.*
 - 4) Создание федераций по видам спорта.
17. Кто впервые в России разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе?
- 1) Н.Г. Чернышевский;
 - 2) Ян Амос Каменский;
 - 3) *П.Ф. Лесгафт;*
 - 4) А.В. Луначарский.
18. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?
- 1) В 1896 году;
 - 2) *В 1911 году;*
 - 3) В 1960 году;
 - 4) В 1973 году.
19. Какими показателями характеризуется физическое развитие?
- 1) Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
 - 2) *Росто-весовыми показателями;*
 - 3) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;
 - 4) Физической подготовленностью.
20. Физическими упражнениями принято называть ...
- 1) многократное повторение двигательных действий;
 - 2) движения, способствующие повышению работоспособности;
 - 3) *определенным образом организованные двигательные действия;*
 - 4) комплекс гимнастических упражнений.
21. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...
- 1) *физической подготовленности человека к жизни;*
 - 2) подготовки к профессиональной деятельности.
 - 3) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
 - 4) подготовки к спортивной деятельности.
22. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания:
- 1) Развивающие, коррекционные, специфические.
 - 2) *Воспитательные, оздоровительные, образовательные.*
 - 3) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
 - 4) Развивающие, оздоровительные, гигиенические.
23. Что является основным специфическим средством физического воспитания?
- 1) Естественные свойства природы;
 - 2) *Физическое упражнение;*
 - 3) Санитарно-гигиенические факторы;
 - 4) Соревновательная деятельность.
24. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...
- 1) Детальями техники;
 - 2) Главным звеном техники;
 - 3) *Основой техники;*
 - 4) Структурой двигательной деятельности.
25. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает ...
- 1) *физическое совершенство человека;*
 - 2) физическое развитие человека;

- 3) физическое состояние человека;
- 4) физическую форму человека.

Практические задания

Раздел 1. Теоретическое обоснование организации методической деятельности педагога по физической культуре и спорту

Характеристика педагогических технологий

Параметры	Традиционные технологии	Современные технологии
Характерные особенности		
Результаты обучения		
Тип отношений, складывающийся в учебно-воспитательном процессе		
Стиль педагогического взаимодействия		
Деятельность педагога		
Позиция и деятельность ребенка в образовательном процессе		
Специфика контроля и оценивания результатов обучения		
Потенциал полезности при применении		

Составление рабочей программы

Составление плана занятия

Раздел 2. Основы педагогического мастерства

Характеристика образовательных ресурсов в России и странах развитой Европы

Разработка показателей и критериев оценки видов деятельности на занятии физической культуры

Составление карты эффективности проведения занятия

Характеристика требований к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию

Разработка методических материалов по организации и проведению оздоровительной тренировки с учетом передового педагогического опыта

Разработка методических материалов по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом передового педагогического опыта

Разработка методических материалов по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий с учетом передового педагогического опыта

Разработка рекомендаций по выполнению упражнений

Разработка рекомендаций по выполнению практической работы

Разработка рекомендаций по выполнению самостоятельной внеаудиторной работы

Теоретические вопросы

Раздел 1. Теоретическое обоснование организации методической деятельности педагога по физической культуре и спорту

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, дата утверждения, введение в действие, отличительные особенности
- 2) Характеристика основной образовательной рабочей программы по предмету «Физическая культура»
- 3) Основные формы организации учащихся начальной школы по физической культуре
- 4) Типы уроков в начальной школе
- 5) Аттестация учащихся образовательной организации по физической культуре
- 6) Влияние физических качеств и телосложения на результативность в соответствии с ФССП по виду спорта
- 7) Этапы спортивной подготовки по виду спорта, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта
- 8) Спортивный отбор в соответствии с ФССП по виду спорта
- 9) Необходимое оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта.
- 10) Понятие учебно-тренировочное занятие
- 11) Классификация спортивных мероприятий.
- 12) Восстановительные средства, используемые в виде спорта.
- 13) Организация работы по индивидуальным планам в соответствии с ФССП по виду спорта
- 14) Использование нормативно-методических документов при разработке плана-конспекта урока
- 15) Технология разработки урока
- 16) Дидактические средства урока.
- 17) Методы организации деятельности учащихся на уроке.
- 18) Педагогический анализ урока, его виды
- 19) Структура анализа урока
- 20) Самоконтроль, назначение дневника самоконтроля
- 21) Характеристика показателей, фиксируемых в дневнике самоконтроля.
- 22) Понятие ВФСК «ГТО», основные ступени в соответствии с возрастными группами населения.
- 23) Обеспечение подготовки к выполнению государственных требований комплекса ГТО
- 24) Возможности предоставления льгот обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- 25) Понятие методическая работа, основные направления методической работы педагога по ФКиС.
- 26) Структура методической деятельности педагога по ФК
- 27) Виды методической деятельности, выполняемые педагогом по ФКиС.
- 28) Понятие план-конспект физкультурно-оздоровительного занятия, технология разработки плана-конспекта.
- 29) Структура физкультурно-оздоровительного занятия, критерии оценки деятельности детей на занятии.
- 30) Понятие «технологическая карта». Структура технологической карты.
- 31) Виды внеклассных и внешкольных занятий, основная цель внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.
- 32) Основные направления физкультурно-оздоровительной работы.
- 33) Организация спортивно-массовой работы в школе.
- 34) Структура тренировочного занятия, особенности подготовительной части тренировочного занятия.
- 35) Задачи, содержание и методика построения основной части тренировочного занятия.
- 36) Методика проведения учебно-тренировочного занятия
- 37) Учет личностных качеств при анализе занятия?
- 38) Понятие урок физической культуры, типы урока
- 39) Отличительные особенности типов урока физической культуры
- 40) Особенность урока физической культуры в школе.

41) Содержание основных понятий теории физической культуры – «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическое совершенство», физическая подготовка», «физическое образование».

Раздел 2. Основы педагогического мастерства

- 42) Понятие «педагогический опыт», основные этапы по формированию опыта.
- 43) Основные методы изучения опыта
- 44) Формы распространения педагогического опыта
- 45) Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия, его компоненты.
- 46) Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни», основные компоненты здоровья. Пути формирования ЗОЖ.
- 47) Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
- 48) Формы методической работы
- 49) Государственно-общественные объединения учителей школы вы знаете
- 50) Особенности современных подходов и педагогических технологий в физической культуре
- 51) Инновационная деятельность учителя физической культуры: виды, характеристика
- 52) Как вы понимаете педагогический передовой опыт, и где он применяется?
- 53) Какие виды исследовательской работы вы знаете?
- 54) Какая основная цель экспериментальной работы?
- 55) Что является объектом педагогического проектирования?
- 56) Какие виды проектов в школе вы можете назвать?
- 57) Как вы понимаете моделирование и проектирование в образовании?

Тематика научно-исследовательской работы студентов (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Теоретическое обоснование организации методической деятельности педагога по физической культуре и спорту

- 1) Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
- 2) Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
- 3) Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
- 4) Особенности игрового метода в физическом воспитании.
- 5) Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
- 6) Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
- 7) Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
- 8) Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
- 9) Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.
- 10) Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
- 11) Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.
- 12) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
- 13) Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
- 14) Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
- 15) Методика начального разучивания двигательного действия.
- 16) Методика углубленного разучивания двигательного действия.
- 17) Методика результирующей отработки двигательного действия.
- 18) Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
- 19) Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.

Раздел 2. Основы педагогического мастерства

- 20) Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.

- 21) Образовательная роль физической культуры.
- 22) Физическая культура как фактор физического развития индивида.
- 23) Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
- 24) Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
- 25) Эстетическое значение физической культуры.
- 26) Специфические функции физической культуры в обществе.
- 27) Общекультурные функции физической культуры и спорта.
- 28) Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
- 29) Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
- 30) Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Защита мини-проекта «Программа подвижных и спортивных игр для школьников»

Задание: Разработать и представить программу подвижных или спортивных игр для выбранной группы школьников на выбранную тематику

Примерная тематика спортивных мероприятий:

- 1) «Зимняя рыбалка»
- 2) Спортивно – развлекательная программа «Весёлые старты»
- 3) Спортивно – игровая программа «Готов служить России»
- 4) «Красный, желтый, зеленый»
- 5) «У летних ворот – игровой хоровод»
- 6) Спортивно-развлекательный праздник
- 7) Игра на местности «Ночной патруль»
- 8) День Здоровья «Весёлые олимпийские игры»
- 9) Спортивно-оздоровительное мероприятие
- 10) «Праздник подвижных игр»
- 11) «Про братьев наших меньших» (день прилета птиц)
- 12) Спортивно-развлекательная программа
- 13) «Солдатская рыбалка»
- 14) «Спорт – надёжный и верный друг»
- 15) Спортивно-развлекательное мероприятие
- 16) Спортивно – прикладная эстафета

Форма методического обеспечения программы

№	Тема программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, тех. оснащение	Форма подведения итогов

Контрольное занятие №2. Конференция «Передовые педагогические технологии в деятельности педагога физической культуры в школе»

Задание: Подготовить и представить доклад на мини-конференцию по выбранной педагогической технологии с обязательной демонстрацией на занятиях физической культуры

Примерный перечень педагогических технологий:

- информационно-коммуникационная технология,
- технология развития критического мышления,
- проектная технология
- технология развивающего обучения,
- здоровьесберегающие технологии,
- технология проблемного обучения,
- игровые технологии,
- модульная технология,

технология мастерских,
кейс-технология,
технология интегрированного обучения,
педагогика сотрудничества,
технологии уровневой дифференциации и др.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Практические задания

1. Проанализируйте ФГОС НОО по плану:
 - Основная задача ФГОС НОО
 - Какие три группы требований включает ФГОС НОО?
 - Требования к результатам освоения основной образовательной программы НОО
 - Требования к структуре основной образовательной программы НОО
 - Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования
2. Проанализируйте рабочую программу по физической культуре для 1-4 классов в общеобразовательной школе по плану:
 - Основная цель и задачи рабочей программы
 - Структура и содержание рабочей программы
 - Содержание рабочей программы
 - Объем учебной нагрузки
 - Требования к результатам обучения
3. Проанализируйте ФССП по виду спорта по плану:
 - Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки
 - Что содержит Пояснительная записка ФССП?
 - Что включено в Нормативную часть программы спортивной подготовки по виду спорта?
 - Что содержит методическая часть Программы?
 - Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку
4. Проанализируйте ФССП по виду спорта по плану:
 - Что включает система контроля и зачетные требования Программы?
 - Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта?
 - В чем заключается особенности спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта? При планировании каких документов учитываются особенностей спортивной подготовки?
5. Проанализируйте ФССП по виду спорта по плану:
 - Цели и задачи спортивного отбора по виду спорта?
 - Что включает система спортивного отбора по виду спорта?
 - Требования, предъявляемые к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку?
 - Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку
6. Проанализируйте ФССП по виду спорта по плану:
 - Основные формы осуществления спортивной подготовки по виду спорта?
 - Характеристика основных форм осуществления на этапах подготовки
 - Что включает система спортивного отбора по виду спорта?
 - Какие требования предъявляются к спортивному отбору по виду спорта
7. Разработайте план-конспект урока физической культуры по плану:
 - Определить цели и задачи урока
 - Определить тип урока и место его в теме в соответствии с КТП
 - Структура и содержание урока физической культуре
 - Использование методов организации учащихся, дидактических средств, инвентаря и оборудования
 - Планируемые результаты в соответствии с ФГОС
8. Проведите педагогический анализ урока физической культуры по плану:
 - Тема урока и его место в теме, разделе
 - Тип урока
 - Цель анализа урока

- Структура и содержание анализа урока
9. Составьте план работы по обобщению и систематизации педагогического опыта:
- Избранная тема и ее значение для совершенствования учебно-воспитательного процесса;
 - поставленные задачи;
 - условия, в которых формировался опыт;
 - описание проделанной работы (какие велись наблюдения, исследования, что проверялось, удаchi, трудности); обнаруженные факты и их анализ, результаты;
 - выводы по работе;
 - использованная литература.
10. Проанализируйте Положение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- Дата утверждения ВКСФ «ГТО»
 - Цели и задачи ВКСФ «ГТО»
 - Структура и содержание ВКСФ «ГТО»
 - Организация работы по реализации ВКСФ «ГТО»
11. Разработайте план мероприятий по внедрению ВФСК «ГТО» в общеобразовательной школе по следующему плану:
- Цель и задачи
 - Ожидаемый результат
 - Целевая аудитория
 - План мероприятий по внедрению ВФСК «ГТО»
 - Мероприятия
 - Сроки реализации
 - Ответственный
12. Разработайте план-конспект физкультурно-оздоровительного занятия для детей дошкольного возраста (возраст по выбору) по следующему плану:
- Тема занятия:
 - Задачи:
 - Место проведения занятия
 - Дата проведения занятия
 - Инвентарь и оборудования
 - Содержание Дозировка,
 - подходы
 - Организационно-методические
 - указания
 - Вводная часть (5 мин)
 - Основная часть (16 мин.)
 - Заключительная часть (4 мин.)
13. Разработайте технологическую карту физкультурно-оздоровительного занятия по плану:
- Тема занятия и место в теме, разделе
 - Место проведения занятия
 - Структура и содержание физкультурно-оздоровительного занятия
 - Планируемые результаты
 - Критерии оценки
14. Разработайте Положение о проведении спортивно-оздоровительного мероприятия для определенной группы населения (по выбору):
- Цели и задачи
 - Сроки и место проведения
 - Руководство проведением
 - Участники
 - Программа
 - Обеспечение безопасности участников и зрителей
 - Подведение итогов
 - Финансирование
 - Награждение
 - Заявки
15. Разработайте план-сценарий проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия:

- Тема
- Цель
- Форма проведения
- Место и время проведения
- Участники
- Инвентарь
- Сценарный план:

16. Разработайте план-конспект тренировочного занятия по виду спорта в группе начальной подготовки:

- Спортивная специализация
- Задачи:
- Дата и место проведения
- Части занятия и их продолжительность
- Содержание занятия
- Дозировка
- Методические указания

17. Представьте комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия по следующему плану:

- место и задачи в системе годичного цикла,
- Организация учебно-тренировочного занятия:
- тип занятия, подготовка группы к нему;
- Структура построения занятия, рациональность подбора упражнений для решения задач в каждой части занятия;

- соответствие объема и интенсивности нагрузки специальной подготовленности занимающихся и задачам учебно-тренировочного занятия;

- общая моторная плотность занятия;
- использование и оптимальность сочетания методов организации тренировки;
- Содержание учебно-тренировочного занятия:
- Методика проведения учебно-тренировочного занятия
- Личностные качества тренера-преподавателя
- Уровень специальной подготовленности занимающихся (тестирование)
- Выводы и практические рекомендации

18. Разработайте план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела ООП для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)

- Раздел:
- Класс:
- Цель:
- Задачи:
- Образовательные:
- Оздоровительная:
- Воспитательные:
- Инвентарь и оборудование:
- Конспект составил (Ф.И.О.):
- Ход фрагмента
- Содержание фрагмента основной части учебного занятия
- Дозировка
- Организационно-методические указания

19. Разработка и представление самопрезентации:

- Автобиография.
- Образование (дополнительное обучение).
- Опыт работы (практика в процессе обучения).
- Достижения.
- Личностные и профессиональные качества.
- Увлечения (хобби).
- Перспектива профессиональной деятельности в соответствии с заданной ситуацией.

20. Разработать план проведения консультации по здоровому образу жизни для офисных работников (профилактика гиподинамии)

- Тема
- Возрастная категория
- Цель и задачи консультации
- Содержание консультации
- Практическая часть
- Рекомендации по ведению ЗОЖ для офисных работников (профилактика гиподинамии)

21. Разработать план проведения консультации по здоровому образу жизни для системных администраторов (профилактика заболеваний органов зрения)

- Тема
- Возрастная категория
- Цель и задачи консультации
- Содержание консультации
- Практическая часть
- Рекомендации по ведению ЗОЖ для офисных работников (профилактика гиподинамии)

Учебная практика по ПМ.02

Практические задания

- планирование учебно-тренировочного и соревновательного процесса на основе анализа программ спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- планирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий;
- планирование учебно-тренировочного занятия;
- планирование физкультурно-спортивного занятия;
- разработка методических документов на основе макетов, образцов, требований;
- обобщение и систематизация педагогического опыта на основе наблюдений;
- подготовка отчета о физкультурно-спортивном мероприятии (соревновании);
- определение целей, задач, планирование учебно-исследовательской работы;
- использование методов и методик педагогического исследования;
- оформление результатов исследовательской работы.

Промежуточная аттестация по УП.02 (дифференцированный зачет)

Промежуточная аттестация по итогам учебной практики по ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности:

- отчет по учебной практике по ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности;

- дневник.

Защита итогов практики проходит в форме собеседования.

Примерные вопросы:

- В каком качестве Вы проходили практику: как студент (без оплаты), стажер или штатный сотрудник (с оплатой труда)?

- Как было организовано Ваше рабочее место?

- Предоставлялась ли Вам возможность выбора направления, методов и средств выполнения работы?

- Каким образом руководитель на предприятии проверял и корректировал Вашу работу?

- Планируется ли дальнейшее развитие выполненной работы на этом предприятии?

- Какие дисциплины были наиболее Вам полезны при прохождении практики?

- Каким образом Вы бы изменили учебный процесс (указать дисциплины и их разделы) с учетом опыта, полученного на практике, в т.ч. недостатка исходных знаний, умений и навыков и т.д.?

- Ваше общее впечатление от предприятия и выполненной работы.

Производственная практика по ПМ.02

Практические задания

- анализ учебно-методических материалов, обеспечивающий учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта в организации – базе практики;

- анализ учебно-методических материалов, обеспечивающий организацию физкультурно-спортивных мероприятий и занятий в организации – базе практики;
- разработка планов подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;
- разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий;
- разработка календарно-тематических планов, планов-конспектов физкультурно-спортивных занятий и сценариев физкультурно-спортивных мероприятий;
- выступления по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки;
- разработка положения и программы соревнования по избранному виду спорта;
- разработка мероприятий по организации физкультурно-оздоровительной работы;
- составление проекта учебно-исследовательской деятельности, подбор методов и средств обучения, методик исследования – согласно заданию.

Промежуточная аттестация по ПП.02 (дифференцированный зачет)

Промежуточная аттестация по итогам производственной практики по ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности проводится с учетом (или на основании) результатов, подтвержденных документами соответствующих организаций:

- отчет по производственной практике по ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности;
- дневник.

Защита итогов практики проходит в форме собеседования.

Примерные вопросы:

- В каком качестве Вы проходили практику: как студент (без оплаты), стажер или штатный сотрудник (с оплатой труда)?
- Как было организовано Ваше рабочее место?
- Предоставлялась ли Вам возможность выбора направления, методов и средств выполнения работы?
- Каким образом руководитель на предприятии проверял и корректировал Вашу работу?
- Планируется ли дальнейшее развитие выполненной работы на этом предприятии?
- Какие дисциплины были наиболее Вам полезны при прохождении практики?
- Каким образом Вы бы изменили учебный процесс (указать дисциплины и их разделы) с учетом опыта, полученного на практике, в т.ч. недостатка исходных знаний, умений и навыков и т.д.?
- Ваше общее впечатление от предприятия и выполненной работы.

Промежуточная аттестация (экзамен по модулю ПМ.02)

Практические задания:

Часть 1. Разработать и представить методическое обеспечение организации физкультурно-оздоровительного или спортивного мероприятия на занятии или во внеурочное время: программа, форма организации мероприятия, используемые методы и приемы, дидактический материал и техническое оснащение, форма подведения итогов.

Часть 2. Предъявить портфолио методических разработок с учебной и производственной практик.

ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 5, 6, 7, 8 семестры		
Задания для стартовой диагностики (вопросы для обсуждения)	Оценка устных ответов Оценка участия	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09

	в обсуждении	ПК 3.1
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01 – ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5
Устный / письменный опрос	Оценка ответов Оценка участия в обсуждении Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5 ТФ А/01.6 ТФ А/02.6 ТФ А/03.6 ТФ В/02.6 ТФ В/03.6
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5 ТФ А/01.6 ТФ А/02.6 ТФ А/03.6 ТФ В/02.6 ТФ В/03.6
Контрольные занятия (разработка и защита проектов, разработка документации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5 ТФ А/01.6 ТФ А/02.6 ТФ А/03.6 ТФ В/02.6 ТФ В/03.6
Промежуточная аттестация		
МДК 03.01: 8 семестр		
Практические задания	Оценка выполненных заданий Оценка участия в обсуждении Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5 ТФ А/01.6 ТФ А/02.6 ТФ А/03.6 ТФ В/02.6 ТФ В/03.6
МДК 03.02: 8 семестр		
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся	ОК 01 – ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5 ТФ А/01.6 ТФ А/02.6 ТФ А/03.6 ТФ В/02.6 ТФ В/03.6
Защита курсовой работы (проекта)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5 ТФ А/01.6 ТФ А/02.6 ТФ А/03.6 ТФ В/02.6 ТФ В/03.6
Учебная и производственная практика по ПМ.03: 8 семестр		
Представление портфолио Защита отчета по практике	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации	ОК 01 – ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5

	по критериям Заполнение чек-листов	ТФ А/01.6 ТФ А/02.6 ТФ А/03.6 ТФ В/02.6 ТФ В/03.6
Экзамен по модулю ПМ.03: 8 семестр		
Выполнение комплексных практико-ориентированных заданий	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5 ТФ А/01.6 ТФ А/02.6 ТФ А/03.6 ТФ В/02.6 ТФ В/03.6

МДК 03.01 Теория и практика организации учебных занятий и внеурочной деятельности в области физической культуры

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое содержание образования по предмету «Физическая культура»?
2. Какие функции выполняет содержание образования в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»?
3. Назовите документы, отражающие содержание образования по физической культуре.
4. Какова взаимосвязь Федерального государственного образовательного стандарта и содержания образования по предмету «Физическая культура»?
5. Перечислите основные разделы учебной программы по физической культуре.
6. Опишите сущность, цель, задачи и функции внеурочной работы в школе.
7. Назовите формы и методы внеурочной работы в школе.
8. Что определяет вид и тип урока физической культуры?
9. Дайте классификацию уроков физической культуры по их видам и типам.
10. Что называется структурой урока физической культуры?

Тестовые задания

Раздел 1. Обучение предмету «Физическая культура»

1. Назовите принцип обучения, при котором эффект очередного занятия наслаивается на «следы» предыдущего
 - 1) динамичности;
 - 2) *систематичности*;
 - 3) наглядности;
 - 4) доступности.
2. Физическая культура представляет собой...
 - а) учебный предмет в школе;
 - б) выполнение упражнений;
 - в) процесс совершенствования возможностей человека;
 - г) *часть человеческой культуры*.
3. 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.
4. Под физическим развитием понимается...
- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
5. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...
- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.
6. Отличительным признаком физической культуры является...
- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.
7. Физическими упражнениями называются...
- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
8. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...
- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) он бодр и жизнерадостен;
- г) наблюдается все вышеперечисленное.
9. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
10. Укажите длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе:
- 1) 30-35 мин.
- 2) 40-45 мин.
- 3) 50-55 мин.
- 4) 1 ч.
11. Укажите задачу, к которой относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка
- 1) воспитательная;
- 2) оздоровительная;
- 3) образовательная.
12. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:
- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
- 4) тренировочное занятие в спортивной секции.
13. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:
- 1) физическим образованием;

- 2) физическим воспитанием;
- 3) физическим развитием;
- 4) физической культурой.

14. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) *основной*;
- 4) заключительной.

15. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- 1) *ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения*;
- 2) различные прыжковые упражнения;
- 3) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии;
- 4) закрепление ранее освоенных детьми движений.

9. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры

- 1) одна задача;
- 2) две-три задачи;
- 3) четыре задачи;
- 4) пять-шесть задач.

16. Укажите длительность основной части урока в рамках школьного урока физической культуры.

25 мин

17. Назовите способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для следующего. **поточный**

18. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

1) *способы организации учебно-воспитательного процесса каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий*;

2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;

3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;

4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

19. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- 2) *урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями*;
- 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- 1) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

20. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

- 1) *урок физической культуры*;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
- 4) тренировочное занятие в спортивной секции.

Раздел 2. Организация и проведение внеурочной работы и занятий в области физической культуры

1. Укажите, что не относится к «малым формам» занятий физическими упражнениями:

- a) *Оздоровительная гимнастика*
- б) Микропауза активного отдыха
- в) Физкультурные минуты
- г) Спортивный час в группах продленного дня

2. Укажите, с какой целью проводится гимнастика до начала учебных занятий:

- a) Совершенствование двигательных навыков
- б) Овладение физкультурными знаниями

- в) Пробуждение организма обучающихся
- г) Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций
3. Выберите верный ответ: спортивный час относится:
- а) К малым формам внеурочных занятий;
- б) К средним формам внеурочных занятий;
- в) К текущему контролю;
- г) К крупным формам внеурочных занятий;
4. Назовите цель проведения внутришкольных соревнований
- а) Определение уровня физических способностей;
- б) Отбор учеников на муниципальные соревнования;
- в) Сдача нормативов;
5. Выберите верный ответ: утренняя гигиеническая гимнастика относится:
- а) К малым формам внеурочных занятий;
- б) К средним формам внеурочных занятий;
- в) К специальным видам контроля;
- г) К крупным формам внеурочных занятий;
6. Выберите верный ответ: самостоятельные занятия относятся:
- а) К малым формам внеурочных занятий;
- б) К средним формам внеурочных занятий;
- в) К крупным формам внеурочных занятий;
- г) К итоговому контролю;
7. Укажите в каком случае проводится «День здоровья» в школе
- а) В соответствии с планом физкультурной работы;
- б) По просьбе классного руководителя;
- в) По просьбе учеников
- г) По просьбе родителей
8. Назовите, что относится к внеурочным формам занятий:
- а) Урок физической культуры
- б) Занятие в секции
- в) Выполнение домашнего задания
9. Укажите, кто может проводить занятия в спортивных секциях в школе:
- а) Учитель начальных классов;
- б) Наиболее подготовленный ученик старшей школы;
- в) Занятия проводят родители учеников;
- г) Учитель физической культуры;
10. Назовите вид спорта, который входит в программу Спартакиады в школе:
- а) Дартс;
- б) Хоккей;
- в) Футбол;
- г) Прыжки с трамплина;

Устный / письменный опрос

Раздел 1. Обучение предмету «Физическая культура»

1. Физическое воспитание как социальная система и ее элементы.
2. Цель и задачи физического воспитания.
3. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
4. Личность педагога как фактор воспитания. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.
5. Иерархия принципов в системе физического воспитания.
6. Общеметодические принципы обучения и воспитания.
7. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Раскройте цель и задачи предмета «Физическая культура».
9. Предмет «Физическая культура» в подготовке специалистов.
10. Перечислите и раскройте основные понятия предмета «Физическая культура».

11. Раскройте значение предмета «Физическая культура» в содержании общего образования.
12. Урок как основная форма занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».
13. Структура и содержание урока физической культуры в школе.
14. Организационное обеспечение урока физической культуры и здоровья.
15. Педагогический контроль физкультурного образования школьников.
16. Текущая аттестация на учебных занятиях.
17. Методика работы с классным журналом.
18. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Годовой план учреждения общего среднего образования по физическому воспитанию.
19. Технология разработки годового плана-графика распределения программного учебного материала по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учреждения общего среднего образования.
20. Технология разработки рабочего плана по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на четверть.
21. План-конспект урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Последовательность разработки плана-конспекта.

Раздел 2. Организация и проведение внеурочной работы и занятий в области физической культуры

22. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников.
23. Внеклассные формы физического воспитания школьников.
24. Физическая культура в семье.
25. Охарактеризуйте понятия: компетенция, физкультура, спорт.
26. Раскройте сущность, цель, задачи и функции внеурочной работы в школе.
27. Формы и методы внеурочной работы в школе.
28. Организация деятельности коллектива физической культуры (спортивного клуба школы).
29. Психолого-педагогические особенности временного детского коллектива.

Раздел 3. Осуществление совершенствования двигательной подготовленности

30. Правила организации самоконтроля.
31. Методы и техники самоконтроля занимающегося физической культурой и спортом.
32. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
33. Основы анализа показателей самоконтроля.
34. Способы повышения общей работоспособности.
35. Профилактика переутомления.

Практические задания

Раздел 1. Обучение предмету «Физическая культура»

Задание 1. Изучение нормативно-правовых основ содержания образования, Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Статья 2. Основные понятия, используемые в Федеральном законе, Статья 11. Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты и самостоятельно устанавливаемые требования).

1. Составить словарь основных терминов, встречающихся в статье 2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: федеральный государственный образовательный стандарт, образовательный стандарт, федеральные государственные требования, общее образование, обучающийся, качество образования и т.д.).

2. Определите назначение и основные функции ФГОС. (Статья 11. Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты и самостоятельно устанавливаемые требования).

Задание 2. Изучение ФГОС начального, основного, среднего общего образования по физической культуре.

Содержание работы:

- изучить цели освоения физической культуры;

- изучить обязательный минимум основных образовательных программ;
- определить содержание основных видов деятельности обучающихся;
- проанализировать требования к уровню подготовки выпускника начальной, средней, основной (полной) школы (к знаниям, умениям, использованию приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни).

Задание 3. Общегрупповая дискуссия на основе ключевых проблем темы:

1. О причинах возникновения образовательных стандартов.
2. Подходы, лежащие в основании современных ФГОС.
3. ФГОС как определитель качества образования.
4. ФГОС как нормативное основание качества подготовленности выпускника учебного заведения к будущей учебной/профессиональной деятельности.
5. Преимущество ФГОС ОО, ФГОС СПО и ФГОС ВО: в чем она должна заключаться и как этого добиться.
6. Причины разработки образовательных стандартов нового поколения.

Задание 4. Изучение и анализ программ по физической культуре для общеобразовательных школ

Учебные задачи

1. Научиться ориентироваться в структуре программы по физической культуре.
2. Научиться различать содержание и задачи курсов программы по физической культуре.

Задания

1. Дайте общую характеристику рассматриваемой программы по физической культуре в соответствии со степенью образования.
2. Кратко охарактеризуйте результаты освоения и содержание курсов программы.
3. Сделайте выводы по работе.

Форма для выполнения работы

Компоненты программы	Содержание
<i>Общая характеристика программы</i>	
Цель программы	
Задачи программы	
Ценностные ориентиры учебного предмета «Физическая культура»	
<i>Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»</i>	
Личностные результаты	
Метапредметные результаты	
Предметные результаты	
Планируемые результаты	
<i>Содержание курса учебного предмета «Физическая культура»</i>	
Знания о физической культуре	
Способы физкультурной деятельности	
Физическое совершенствование	
<i>Выводы</i>	

Рекомендации для выполнения заданий

1. При выполнении первого задания необходимо формально определить общую характеристику программы.
2. При решении второго задания необходимо систематизировать и сформулировать основные результаты освоения учебного предмета.
3. При решении третьего задания необходимо систематизировать содержание курса учебного предмета: направленность теоретических сведений и способов физкультурной деятельности, основные физические упражнения курса «Физическое совершенствование» по разделам подготовки.
4. В выводах должно быть представлено современное понимание результатов освоения учебного предмета.

Задание 5. Изучение типовых и авторских программ по предмету «Физическая культура»

1. Изучите типовые и авторские программы по предмету «Физическая культура» (В.И. Ляха, И.А. Виннера, Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова, А.П. Матвеева).

2. Проанализируйте типовые и авторские программы по предмету «Физическая культура» (А.В. Полков, Е.Н. Литвинов).

Анализируя программу необходимо:

- выделить структуру, содержание, особенности построения программ по предмету «Физическая культура»;

- сравнить типовые программы по предмету «Физическая культура» различных авторов, выделив общие и отличительные черты программ;

Ответить на вопросы:

- В чем отличие типовых и авторских программ?

- Удалось ли автору найти приемлемое решение проблемы целеполагания в обучении (усвоение знаний, умений, навыков и развития определенных качеств личности обучающихся), а также sobлюдности иерархию целей?

- Как изменено содержание авторского курса в сравнении с базовым (исключены или наоборот добавлены некоторые факты, понятия, теоретический материал и связанные с ним специальные умения, мировоззренческие позиции обучающихся, соблюдено ли соотношение уровней предъявленного содержания и требования к результатам усвоения)?

- Какова технология обучения, представленная в анализируемой программе?

- В какой мере она стимулирует развитие познавательных потребностей и мотивов учебной деятельности?

- Как авторская программа вписывается в учебный план общеобразовательной школы?

Задание 6. Составление макета программы внеурочного курса по физической культуре.

Программа должна:

- выражать определенные дидактические принципы в виде конкретных требований относительно того, как изучать предполагаемый программой материал и чего должен добиться преподаватель;

- соответствовать установленному ФГОС, парадигме образования;

- быть конкретна, чтобы могла быть реализованной в реальном учебном процессе;

- предполагать единство содержания образования и обучения.

При составлении макета программы определите степень ее новизны, сформулируйте методическую идею, которая будет положена в ее основу, и базисную педагогическую концепцию.

Необходимо, чтобы программа была построена в соответствии с принципом модульности, т.е. логической взаимосвязи ее структурных элементов.

В объяснительной записке кратко, обоснованно раскройте цели программы, предмет изучения, особенности методов и организации форм обучения, структуру учебных занятий.

В основной части опишите изучаемый материал, соблюдая принцип тематизма, раскройте методический аппарат программы, средства обучения, характер ожидаемых результатов (должен знать..., должен уметь...).

Продумайте акт экспертизы программы, сформулируйте вопросы, на которые будет обращено внимание во время защиты концепции программы.

Задание 7. Педагогическая направленность уроков физической культуры

Учебные задачи

1. Понимать тип и направленность уроков физической культуры.

2. Уметь формулировать тему и определять задачи урока физической культуры в зависимости от его типа и направленности.

Задания

1. Определите тему и задачи урока физической культуры в зависимости от его типа и направленности.

2. Осуществите подбор средств и методов и определите организационные условия для реализации запланированного урока.

Форма для выполнения работы

Направленность урока:	Тип урока:
Раздел подготовки:	Класс:
Тема урока: Задачи:	

Части урока	Основные средства и методы	Организационно-методические условия
Подготовительная		
Основная		
Заключительная		

Рекомендации для выполнения заданий

1. При определении темы и постановке задач урока необходимо четко следовать установленным формулировкам.
2. Предлагая основные средства и методы, особенно в основной части урока, необходимо указывать классификацию упражнений, а затем их название по аналогии с работой.
3. В графе «Организационно-методические условия» необходимо указывать примерную дозировку, формы организации занимающихся и др.

Задание 8. Планирование работы по физическому воспитанию общеобразовательной школы

Учебные задачи

1. Понимать назначение основных документов планирования профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры.
2. Научиться составлять основные документы профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры.

Задания

1. Определите основные разделы работы по физическому воспитанию общеобразовательной школы, которые необходимо отразить в общем плане.
2. Наполните содержанием основные направления работы по физическому воспитанию.

Форма для выполнения работы

Годовой (общий) план работы по физическому воспитанию МОУ СОШ №.

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
Учебная работа			
1			
2			
3			
Организационная работа			
1			
2			
3			
Спортивно-массовая работа			
1			
2			
3			
Хозяйственная работа			
1			
2			
3			

Рекомендации для выполнения заданий

1. Решая первую задачу, необходимо понимать, что работа по организации физического воспитания школы включает в себя не только проведение уроков и внеурочных форм занятий.
2. Решая вторую задачу, необходимо понимать, что процесс физического воспитания является системным и план работы должен отражать эту установку.
3. Количество мероприятий, как правило, должно быть не менее трех, виды работ могут быть увеличены.

Задание 9. Анализ и составление тематического планирования учебного материала (на четверть/полугодие/год)

1. Проанализировать предложенный для ознакомления календарно-тематический план, сформулировать выводы и предложения по его усовершенствованию.

2. Составить календарно-тематический план по физической культуре для обучающихся определенного возраста (по выбору) на четверть, полугодие, год.

При планировании учебного материала придерживайтесь структуры, представленной в виде таблицы.

ФОРМА КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Номер урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока (форма и вид деятельности обучающихся)	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)	Вид контроля. Измерители	Элементы дополнительного (необязательного)	Домашнее задание	Дата проведения	
										Планируемое	Фактическое
	Базовая часть (инвариативная) Гимнастика Акробатика Подвижные игры Баскетбол Волейбол Футбол Гандбол Борьба Плавание Лыжная подготовка Кроссовая подготовка Вариативная часть Санки Дартс Настольный теннис Бадминтон Атлетическая гимнастика Аэробика	Заполняется согласно разделу программы По легкой атлетике метание мяча; спринтерский бег; прыжок в длину; прыжок в высоту; длительный бег.		Вводный Обучения Закрепления Совершенствования Комбинированный Смешанный Зачетный Контрольный Теоретический Тестирование		Знать Понимать Овладевать Уметь: - находить - объяснять - сравнивать - обобщать - выявлять - составлять и выполнять - разрабатывать - демонстрировать - применять - организовывать - прогнозировать - проводить - оказывать - контролировать - вести - взаимодействовать - устанавливать межпредметные связи	Тестирование - тесты уровня ФП (30м., 3*10, прыжок, наклон, подтягивание, бег шестиминутный); зачетные экзаменационные тесты. Учебные нормы Опрос: - устный; - письменный (реферат) Демонстрация: - умения; - навыка; - техники				

Задание 10. Разработка планов-конспектов уроков

1. Из составленного на практическом занятии календарно-тематического плана (или предложенного на ознакомление), выбрать одну из тем, определить цель и задачи урока.

2. Составить план проведения урока.

3. Оформить план-конспект урока, в котором обязательно указать: класс, тему занятия, задачи урока, тип урока, место проведения, оборудование и инвентарь.

При оформлении плана-конспекта урока с выделением структурных частей (подготовительной, основной, заключительной), временными затратами, методическими указаниями придерживайтесь структуры, представленной в виде таблицы.

Часть урока	Содержание	Дозировка		Организационно-методические указания
		Объем	Интенсивность	

План-конспект урока должен обязательно отражать:

- обучение учащихся (повторение) правилам безопасного поведения - указать их специфику;
- основные этапы урока с указанием временных рамок, заданий для учащихся, форм организации учебной деятельности учащихся;
- дозировку нагрузок;
- формы, методы и критерии (нормативы) контроля знаний и умений;
- формы текущей аттестации (устная или практическая);

Задание 11. Разработка планов-конспектов нетрадиционных уроков по физической культуре

1. Составить эстафету для учащихся определенного (по выбору) возраста по сюжету русских народных, волшебных или литературных сказок.

2. Составить сценарий нетрадиционного урока по физической культуре для учащихся определенного (по выбору) возраста.

3. Составить план-конспект урока по физической культуре с использованием нестандартных снарядов, приспособлений и тренажеров (тросы, подвесной кронштейн, подвижные вертикальные канаты и шесты для лазания, наклонные канаты с креплением в 3-4 точках, откидные наклонные гимнастические стенки, пристенное гимнастическое бревно, откидные барьеры, верёвочная лестница, подвижной «рукоход»; тренажёр для метаний, подвесные волейбольные мячи, пружинные устройства, кистевой тренажёр для развития силы, блочное устройство для облегчения усилий в подтягивании и при сгибании рук в упоре лёжа, разборные гантели весом до 8 кг. и пр.)

4. Составить план-конспект урока по физической культуре с использованием танцев и танцевальных упражнений (малой, средней, большой подвижности).

Задание 12. Разработка плана-конспекта урока с использованием современных педагогических технологий

1. Разработать план-конспект урока с использованием современных педагогических технологий. План урока пишется в краткой форме по основным этапам урока, рекомендуется план представлять в виде таблицы следующего содержания:

Часть урока	Содержание	Дозировка		Действия преподавателя по реализации технологии	Организационно-методические указания
		объем	интенсивность		
				<p>Технология проблемного обучения Проблема: Проблемный вопрос: Варианты решения: 1... 2... 3... 4... Оптимальный вариант: 1+2+3</p> <p>Технология дифференцированного обучения Основания дифференциации: пол, каналы восприятия, пол, психоматические типы и темпераменты,</p>	

			<p>уровень физической подготовленности и др.</p> <p>Технологии личностно-ориентированного обучения</p> <p>Индивидуальные цели</p> <p>Развиваемые способности</p> <p>Личностно-ориентированное содержание образования</p> <p>- образовательный продукт</p> <p>Интенсивные технологии активизации обучения</p> <p>Координация работ групп</p> <p>Экспертная оценка содержания работы</p> <p>Контроль выполнения норм и правил</p> <p>Обратная связь: рефлексия</p>	
--	--	--	--	--

В таблице указывается домашнее задание, которое рекомендуется индивидуализировать по объему, сложности, творческой направленности, предложив обучающимся 3 уровня (минимальный, тренировочный, творческий).

2. Работа с компьютерными программами.

Содержание работы: выберите одну из форм компьютерных программ: дидактический тест, презентацию, фрагмент компьютерного занятия. Разработайте ее с учетом содержания предмета «Физическая культура» и возрастных особенностей. Обсудите с сокурсниками.

3. Составление психологического портрета ученической группы (социально-демографические, социально-психологические, индивидуально-личностные признаки).

4. Разработать план-конспект личностно-ориентированного урока.

Задание 13. Изучение и анализ локальных нормативно-методических документов физического воспитания общеобразовательной школы

Учебная задача

1. Понимать назначение основных локальных нормативно-методических документов физического воспитания школы.

Задания

1. Изучите основные локальные документы обеспечения процесса физического воспитания общеобразовательной школы.

2. Осуществите анализ основных локальных документов по решаемым задачам.

Форма для выполнения работы

Компоненты анализа	Основные локальные документы			
	Акт приемки спортивного зала	Инструкции по охране труда	Журнал испытаний спортивного оборудования и инвентаря	Паспорт спортивного зала
Решаемые задачи				
Структура				
Содержание				

Ответственный				
Место хранения				

Рекомендации для выполнения заданий

1. Решая первое задание, необходимо выявить направленность и задачи, решаемые каждым документом.
2. Осуществляя анализ, следует опираться на решаемые задачи.

Задание 14. Заполните таблицу «Виды планирования в физическом воспитании и их сроки»

Вид планирования	Срок планирования

Задание 15. Заполните таблицу «Требования к планированию в физическом воспитании»

Требования к планированию	Сущность требования

Задание 16. Укажите методическую последовательность планирования в физическом воспитании:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

Задание 17. Заполните таблицу «Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика»

Основные документы планирования	Характеристика документа планирования

Задание 18. Заполните таблицу «Виды педагогического контроля в физическом воспитании и их характеристика»

Виды педагогического контроля	Характеристика видов контроля

Задание 19. Запишите методы контроля, применяемые в практике физического воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

Задание 20. Заполните таблицу «Виды учета в физическом воспитании и сроки его проведения и периодичность»

Виды учета	Сроки проведения

Задание 21. Дайте общую оценку урока: степень достижения целей, логическая стройность и законченность урока, элементы творчества учителя. Составьте предложения и рекомендации по совершенствованию организации урока, методическому обеспечению урока.

Задание 22. Используя методику анализа урока с позиции личностно-ориентированного образования оцените данный урок с точки зрения экологии урока.

1. Состояние здоровья учащихся класса, его учета на уроке.
2. Какое настроение было у детей. Не возникали ли акты агрессии, подавленности, неудовлетворенности, пассивности. Что было причиной и не переутомились ли дети.
3. Достаточно ли были загружены ученики и пережили ли они радостное чувство успеха.
4. Эргономические условия.
5. Доброжелательность, сердечность, душевность, взаимная забота учителя и учеников - с каким настроением ушли с урока учитель и учащиеся?

Задание 23. Проанализируйте педагогическую ситуацию и ответьте на вопросы:

Какова роль современной семьи в воспитании подрастающего поколения?

Каковы задачи родителей в воспитании детей?

Как бы вы ответили занятому отцу?

Как школа помогает родителям в воспитании детей?

- Кому я тут понадобился? – высокий мужчина обвёл взглядом присутствующих в учительской.

- Вы, Андрей Иванович? – навстречу ему поднялась пожилая женщина. – Здравствуйте. Я классный руководитель Вашего Славы. Пригласила Вас, чтобы посоветоваться, как помочь Славе ликвидировать двойки по математике.

- Извините. Вы – учитель. Я Вам отдал своего сына. Вы его и учите. Математика – это Ваша работа. Я со своей работой справляюсь и никого на подмогу не зову.

- Охотно верю. Однако воспитание Вашего сына не только наше дело, но и Ваше. Школа не всегда может...

- А я могу? Вы работаете по три – четыре часа в день. А я восемь. Да ещё у Вас отпуск 56 рабочих дней. Так что моё дело кормить, а Ваше воспитывать...

Задание 24. Подготовьте одну лекцию для родителей о воспитании детей.

Задание 25. Составьте советы родителям по созданию благоприятной атмосферы в семье.

Задание 26. Разработайте план педагогического просвещения родителей по вопросам развития физической культуры личности/здоровьесбережения в (1-11 по выбору) классе.

Задание 27. Разработайте концепцию журнала для родителей современного школьника и примерные рубрики. Используйте сайты и порталы, созданные в Интернете для родителей, школьных психологов.

Задание 28. Составьте план подготовки и проведения родительского собрания по решению конкретной проблемы.

Содержание работы: составьте план родительского собрания. Определите, какой фрагмент можно предложить для обыгрывания в студенческой аудитории. Проанализируйте его.

При планировании родительского собрания придерживайтесь структуры, представленной в виде таблицы.

План тематического родительского собрания

Вид родительского собрания	Форма проведения	Оборудование	Содержание и ход родительского собрания	Цель родительского собрания

Задание 29. Продумайте способ выяснения мнения родителей о проведенном родительском собрании. Определите форму установления обратной связи. Составьте анкету, экспресс-опрос и т.д.

Задание 30. Составьте перечень возможных поручений, форм участия родителей в учебно-воспитательной работе школы/класса.

Задание 31. Составьте примерный план работы с родительским активом на учебный год.

Задание 32. Составьте план подготовки и проведения тематического занятия с родителями с использованием активных способов их деятельности.

Задание 33. Составьте план подготовки и проведения одного из совместных дел родителей и детей.

Раздел 3. Осуществление совершенствования двигательной подготовленности

Задание 34. Заполните таблицу «Определение физического развития по антропометрическим показателям»

Соматоскопические показатели				Соматометрические показатели				
осанка	стопа	Форма грудной клетки	Тип конституции	вес	рост	Окружн. грудн. клетки	Окружн. головы	Окружн. бедра

Задание 35. Заполните таблицу: Определение уровня функционального состояния организма с помощью функциональных проб и тестов.

Физиометрические показатели										
Д	Индекс с креп. тела	Орта-статическая проба	Индекс Рюффью	Пальце - носовая проба	Тест Яроцко	Теппинг -тест	Проба Штанге	Проба генчи	Тест по кожной реакции	Динамометрия

Задание 36. Заполните таблицу «Дневник самоконтроля»

Дата	Показатели							
	Настроение	Самочувствие	Сон	Аппетит	Работоспособность	Пульс	Вес	Трениров. нагрузки

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

1. Физиологическая (пульсовая) кривая урока физической культуры.
2. Хронометраж урока физической культуры.
3. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры (в отдельной параллели классов).
4. Технологическая карта урока физической культуры.
5. Физические упражнения для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, направленные на профилактику плоскостопия.
6. Физические упражнения для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, направленные на профилактику нарушений осанки.
7. Комплексы упражнений для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, направленные на профилактику нарушений сердечно-сосудистой системы.

8. Спортивное оборудование и инвентарь для проведения уроков подвижных игр в начальных классах.
9. Техника безопасности при проведении уроков гимнастики.
10. Техника безопасности при проведении уроков легкой атлетики.
11. Техника безопасности при проведении уроков спортивных и подвижных игр.
12. Техника безопасности при проведении уроков лыжной подготовки.
13. Круговая тренировка как средство совершенствования технических элементов волейбола на уроке физической культуры в 8-9 классах.
14. Комплекс круговой тренировки для совершенствования технических элементов баскетбола на уроке физической культуры в 6-7 классах.
15. Комплекс круговой тренировки для совершенствования технических элементов футбола на уроке физической культуры.
16. Комплекс круговой тренировки для совершенствования прикладных упражнений обучающихся начальной школы на уроках гимнастики.
17. Круговая тренировка как средство совершенствования беговых и прыжковых упражнений на уроках легкой атлетики.
18. Комплекс круговой тренировки для совершенствования метательных упражнений на уроках легкой атлетики.
19. Комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке лыжной подготовки в условиях спортивного (тренажерного) зала.
20. Урок-соревнование по физической культуре в 5-7 классах.
21. Урок физической культуры в общеобразовательной школе: структура, содержание, методика преподавания.
22. Основы преподавания предмета «Физическая культура».
23. Федеральный государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура» в начальной школе.
24. Деятельность педагога и учащихся в содержании и структуре урока; формы их организации и реализации
25. Физическая подготовленность школьников как компонент реальных учебных возможностей по предмету «Физическая культура».
26. Возрастные особенности анатомо-физиологического развития учащихся начальной школы.
27. Оценка и отметка в учебной работе по предмету «Физическая культура»: роль, значение, место, критерии, методы, требования.
28. Физическая культура детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
29. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.
30. Нетрадиционные подходы в оздоровлении детей.
31. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья у детей.
32. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни и состояние здоровья ребёнка.

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Разработка и защита мини-проекта «Конспект учебного занятия по физической культуре в школе (для разных возрастных групп)»

Задание: Разработайте конспект учебного занятия по физической культуре с учетом возрастных особенностей обучающихся. Представьте проект конспекта преподавателю и защитите его в устной форме перед группой. Возрастная группа обучающихся на выбор: начальная школа, основная школа, средняя школа.

Контрольное занятие №2. Разработка и защита проекта «Программа физического воспитания в школе»

Задание: Разработайте проект программы физического воспитания в школе. Представьте проект программы преподавателю и защитите его в устной форме перед группой. Уровень общего образования на выбор: начальное общее, основное общее, среднее общее.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Задания для дифференцированного зачета

1. Требования Федерального государственного образовательного стандарта к образовательным результатам по предмету «Физическая культура».
2. Структура образования в обучении предмету «Физическая культура».
3. Раскройте принципы организации педагогического процесса.
4. Раскройте принципы управления деятельностью школьников.
5. Назовите аспекты деятельности учителя в обучении предмету «Физическая культура».
6. Раскройте принципы наглядности в обучении предмету «Физическая культура».
7. Раскройте принципы прочности и прогрессирования.
8. Раскройте способы организации физкультурных занятий в различных возрастных группах при выполнении физических упражнений.
9. Дайте характеристику общей и моторной плотности физкультурных занятий.
10. Перечислите инвентарь и оборудование, применяемое на занятиях по физической культуре.
11. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока гимнастики.
12. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока легкой атлетики.
13. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока лыжной подготовки.
14. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока физической культуры (раздел Баскетбол).
15. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока физической культуры (раздел Волейбол).
16. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока физической культуры (раздел Футбол).
17. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока подвижных игр.
18. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока гимнастики.
19. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока легкой атлетики.
20. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока лыжной подготовки.
21. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении уроков спортивных и подвижных игр.
22. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении элементов легкой атлетики.
23. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении элементов гимнастики.
24. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении элементов спортивных игр.
25. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении раздела лыжной подготовки.
26. Составьте содержание программного материала для учащихся средней школы при освоении раздела гимнастики.
27. Составьте содержание программного материала для учащихся средней школы при освоении раздела спортивных игр.
28. Составьте содержание программного материала для учащихся средней школы при освоении раздела лыжной подготовки.
29. Составьте содержание программного материала для учащихся старшей школы при освоении раздела спортивных игр.
30. Составьте содержание программного материала для учащихся старшей школы при освоении раздела гимнастики.
31. Составьте содержание программного материала для учащихся старшей школы при освоении раздела легкой атлетики.
32. Сущность, цель, задачи и функции внеурочной работы в школе.
33. Формы и методы внеурочной работы в школе.
34. Организация деятельности коллектива физической культуры (спортивного клуба школы).
35. Психолого-педагогические особенности временного детского коллектива.

МДК 03.02 Методика проведения занятий по физической культуре в рамках учебной и внеурочной деятельности

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

Вопросы для обсуждения:

1. Ведущие понятия методики обучения физического воспитания
2. Средства и методы воспитания координационных способностей
3. Виды контроля в учебно-воспитательном процессе по предмету «Физическая культура»
4. В чём заключается система планирования и участия в соревнованиях?
5. Назовите разновидности и направленность соревнований
6. Какие возрастные периоды соответствуют этапам многолетней спортивной подготовки?
7. Дайте определение многолетней спортивной подготовки
8. Из каких этапов состоит многолетняя спортивная подготовка?
9. Какие соревнования могут входить в программу Спартакиады школы?
10. Какие организационные требования предъявляются к проведению внутришкольных соревнований?
11. Какая рабочая документация должна сопровождать планирование внутришкольных соревнований?
12. Какие педагогические задачи решаются проведением внутришкольных соревнований?
13. Какие существуют организационные особенности проведения малых форм занятий?
14. Какие организационные требования предъявляются к проведению «Дней здоровья»?
15. Какая рабочая документация должна сопровождать планирование проведения «Дней здоровья» в общеобразовательной школе?

Тестовые задания

Раздел 1. Методические основы проведения учебных занятий по физической культуре в общеобразовательной школе

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
 - 1) *физические упражнения;*
 - 2) оздоровительные силы природы;
 - 3) гигиенические факторы;
 - 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
 2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:
 - 1) двигательным умением;
 - 2) техническим мастерством;
 - 3) двигательной одаренностью;
 - 4) *двигательным навыком.*
 3. Из перечисленных пунктов укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:
 - 1) *нестабильность,*
 - 2) *слитность,*
 - 3) *неустойчивость,*
 - 4) *автоматизированность,*
 - 5) *излишние мышечные затраты,*
 - 6) *экономичность*
- 1) 2, 4;
 - 2) 1, 3, 5;
 - 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;

4) 1, 2, 6.

10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическими упражнениями;
- б) физическим трудом;
- в) физической культурой;
- г) физическим воспитанием.

11. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) обязательные занятия.

12. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- а) показатели телосложения;
- б) показатели здоровья;
- в) уровень и качество сформированных двигательных умений;
- г) уровень физических качеств.

13. Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

14. Назовите физическое качество, отрицательно влияющее на гибкость при чрезмерном его развитии

- 1) выносливость;
- 2) быстрота;
- 3) ловкость;
- 4) сила.

15. Под силой как физическим качеством понимается...

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;

в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

Устный / письменный опрос

Раздел 1. Методические основы проведения учебных занятий по физической культуре в общеобразовательной школе

1. Ведущие понятия методики обучения физического воспитания
2. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
3. Структура процесса обучения и особенности его этапов
4. Средства физического воспитания
5. Физические упражнения как основное средство физического воспитания
6. Методы физического воспитания
7. Общепедагогические методы физического воспитания
8. Специфические методы физического воспитания

Раздел 2. Методические основы достижения образовательных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

9. Сила и основы методики ее воспитания.
10. Средства и методы воспитания силы.
11. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
12. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
13. Выносливость и основы методики ее воспитания.

14. Средства и методы воспитания выносливости.
15. Гибкость и основы методики ее воспитания.
16. Средства и методы воспитания гибкости.
17. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
18. Средства и методы воспитания координационных способностей.
19. Определите специфику и особенности элементов техники физических упражнений, направленных на развитие выносливости. Определите правила техники безопасности при использовании физических упражнений направленных на развитие данного качества.
20. Определите специфику и особенности элементов техники физических упражнений, направленных на развитие ловкости. Определите правила техники безопасности при использовании физических упражнений направленных на развитие данного качества.
21. Определите специфику и особенности элементов техники физических упражнений, направленных на развитие равновесия. Определите правила техники безопасности при использовании физических упражнений направленных на развитие данного качества.
22. Определите строевые упражнения, рекомендованные для детей младшего школьного возраста.
23. Выпишите команды и распоряжения, применяемые педагогом в процессе руководства выполнением строевых упражнений детьми в разных классах начальной школы.
24. Составьте объяснение техники различных видов движений в равновесии.
25. Составьте последовательность заданий при ознакомлении детей с новой игрой, преследуя цель развития широких познавательных интересов.

Раздел 3. Методика обучения разным видам спорта

26. Обоснуйте методические особенности проведения и задачи урока гимнастики.
27. Обоснуйте методические особенности проведения и задачи урока по подвижным играм.
28. Обоснуйте методические особенности проведения и задачи урока по лыжной подготовке.
29. Обоснуйте методические особенности проведения и задачи урока по спортивным играм.
30. Обоснуйте методические особенности проведения и задачи урока по легкой атлетике.
31. Охарактеризуйте структуру построения урока гимнастики.
32. Охарактеризуйте структуру построения урока по подвижным играм.
33. Охарактеризуйте структуру построения урока по лыжной подготовке
34. Охарактеризуйте структуру построения урока по спортивным играм.
35. Охарактеризуйте структуру построения урока по легкой атлетике.
36. Перечислите средства и методы обучения кувырка вперед на уроках гимнастики.
37. Перечислите средства и методы обучения опорного прыжка «Ноги врозь» на уроках гимнастики.
38. Перечислите средства и методы обучения прикладным упражнениям на уроках гимнастики в начальной школе.
39. Перечислите средства и методы обучения лазанью по канату в три приема на уроках гимнастики.
40. Обоснуйте методические особенности проведения общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами на уроках гимнастики.
41. Обоснуйте методические особенности проведения подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе.
42. Обоснуйте методические особенности проведения подвижных игр на уроках физической культуры в средней школе.
43. Перечислите средства и методы обучения скользящему шагу, поворотам на месте на уроках лыжной подготовки в начальной школе.
44. Перечислите средства и методы обучения одновременным ходам на примере одного хода на уроках лыжной подготовки.
45. Перечислите средства и методы обучения попеременным ходам на примере одного хода на уроках лыжной подготовки.
46. Перечислите средства и методы обучения спускам и подъемам на уроках лыжной подготовки.
47. Перечислите средства и методы обучения остановкам, перемещениям, поворотам на уроках спортивных игр (раздел Баскетбол).
48. Перечислите средства и методы обучения передачам мяча на месте и в движении на уроках спортивных игр (раздел Баскетбол).
49. Перечислите средства и методы обучения ведению мяча на месте и в движении на уроках спортивных игр (раздел Баскетбол).

50. Перечислите средства и методы обучения броску мяча с двух шагов на уроках спортивных игр (раздел Баскетбол).

51. Перечислите средства и методы обучения броску мяча с места и после ведения на уроках спортивных игр (раздел Баскетбол).

52. Перечислите средства и методы обучения стойкам, перемещениям на уроках спортивных игр (раздел Волейбол).

53. Перечислите средства и методы обучения верхней и нижней передаче мяча на уроках спортивных игр (раздел Волейбол).

54. Перечислите средства и методы обучения нижней подаче мяча на уроках спортивных игр (раздел Волейбол).

55. Перечислите средства и методы обучения верхней прямой подаче мяча на уроках спортивных игр (раздел Волейбол).

56. Перечислите средства и методы обучения бега на короткие дистанции, низкого старта на уроках легкой атлетики.

57. Перечислите средства и методы обучения эстафетного бега, передачи эстафетной палочки на уроках легкой атлетики.

58. Перечислите средства и методы обучения прыжка в длину с места и разбега способом «Согнув ноги» на уроках легкой атлетики.

59. Перечислите средства и методы обучения прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание» на уроках легкой атлетики.

60. Перечислите средства и методы обучения метания малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цели на уроках легкой атлетики.

61. Перечислите средства и методы обучения метания малого мяча и гранаты с разбега на уроках легкой атлетики.

62. Перечислите средства и методы обучения беговым и прыжковым упражнениям на уроках легкой атлетики.

Раздел 4. Педагогический контроль и анализ урока физической культуры

63. Виды контроля в учебно-воспитательном процессе по предмету «Физическая культура»

64. Формы организации контроля

65. Методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры

66. Методы хронометрирования урока, пульсометрии

67. Назначение и особенности использования контрольно-измерительных приборов при проведении тестирования физической подготовленности обучающихся

68. Порядок проведения контрольных упражнений и тестирования для оценки уровня подготовленности обучающихся

69. Сущность, назначение и особенности использования рейтингового метода для анализа урока физической культуры

70. Критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры

Раздел 5. Методика проведения и контроля занятий по физической культуре в рамках внеурочной деятельности

71. Методические особенности проведения гимнастики до занятий с детьми разного возраста.

72. Методика проведения игр с залом (игра по выбору).

73. Методические особенности проведения физкультурных минуток и пауз.

74. Методика организации и проведения подвижных перемен с детьми разного школьного возраста.

75. Методические особенности проведения дней здоровья и спорта с детьми разного школьного возраста.

76. Методика проведения физкультурно-спортивных праздников в школе.

77. Методика проведения соревнований «Весёлые старты».

78. Методика проведения общешкольных соревнований.

79. Методика проведения спортивных соревнований «Шиповка юных».

80. Методика проведения и оценки результатов «Президентских состязаний».

Практические задания

Раздел 1. Методические основы проведения учебных занятий по физической культуре в общеобразовательной школе

Задание 1. Средства физического воспитания школьников

Учебные задачи.

1. Научиться ориентироваться в структуре программы по физической культуре.
2. Научиться классифицировать основные физические упражнения школьной программы по физической культуре по признаку их педагогической направленности.

Задания.

1. Определите принадлежность упражнения к классификационной группе и приведите пример его применения в школьном физическом воспитании.
2. Укажите задачи, решаемые применением указанных упражнений.

Форма для выполнения работы

Классификация	Упражнение	Применение	Решаемые задачи
Предварительные			
Целевые			
Подводящие			
Развивающие			
Общеподготовительные			
Общеразвивающие			

Рекомендации для выполнения заданий

1. Выполняя первое задание, для целевых упражнений необходимо указывать их четкое название. Для других упражнений возможно использование обиходных названий. В графе «Применение» необходимо указать раздел подготовки школьной программы и контингент учащихся.

2. Под решаемыми задачами, в основном, необходимо указывать задачи обучения двигательным действиям или воспитания физических качеств. При этом возможно использование упрощенных понятий, исходя из имеющихся у студентов знаний и опыта (тема «Обучение двигательным умениям и навыкам» рассматривается позднее).

Задание 2. Методы физического воспитания школьников

Учебные задачи.

1. Научиться ориентироваться в системе методов физического воспитания учащихся школьного возраста и понимать их направленность.
2. Уметь осуществлять выбор специфических методов в зависимости от решаемых задач.

Задания.

1. Приведите примеры выполнения физических упражнений специфическими методами физического воспитания.
2. Укажите, какие учебные задачи решаются при выполнении упражнений теми или иными методами.

Форма для выполнения работы

Специфические методы для обучения технике двигательных действий			
Метод	Упражнение	Решаемые задачи	Особенности выполнения
<i>Строго регламентированного упражнения</i>			
Целостный			
Расчлененный			
Сопряженный			
<i>Игровой</i>			
<i>Соревновательный</i>			
Специфические методы для воспитания физических качеств			

Метод	Упражнение	Решаемые задачи	Особенности выполнения
<i>Строго регламентированного упражнения</i>			
Стандартно-непрерывный			
Стандартно-интервальный			
Переменно-непрерывный			
Переменно-интервальный			
<i>Игровой</i>			
<i>Соревновательный</i>			
<i>Круговой</i>			

Рекомендации для выполнения заданий

1. Необходимо указывать конкретные упражнения применительно к урокам физической культуры. При этом указывать части расчлененного упражнения, применяемые сопряженные воздействия, длину отрезка, перерывы отдыха и т. п.

2. Учебные задачи должны соответствовать указанному упражнению и методу его выполнения. При этом возможно использование упрощенных понятий, исходя из имеющихся у студентов знаний и опыта (тема «Обучение двигательным умениям и навыкам» рассматривается позднее).

3. Под особенностями выполнения упражнения понимается специфика его выполнения, исходя из решаемых задач, условий, контингента учащихся и др.

Задание 3. Общепедагогические методы физического воспитания школьников

Учебные задачи.

1. Научиться ориентироваться в системе методов физического воспитания учащихся школьного возраста и понимать их направленность.

2. Уметь осуществлять выбор общепедагогических методов в зависимости от решаемых задач.

Задания.

1. Укажите, какие учебные задачи решаются при использовании тех или иных общепедагогических методов.

2. Приведите пример конкретного учебного задания по отношению к используемым методам и решаемым задачам.

Форма для выполнения работы

Методы обеспечения наглядности		
Метод	Решаемые задачи	Учебное задание
<i>Зрительная наглядность</i>		
Показ упражнения		
Применение наглядных пособий, видеоматериалов и др.		
<i>Слуховая наглядность</i>		
Подача ритма		
Музыкальное сопровождение		
<i>Двигательная наглядность</i>		
Направленная помощь, прочувствование упражнения		
<i>Методы срочной информации</i>		
Регистрация показателей работы систем организма		

Рекомендации для выполнения заданий

1. Необходимо указывать решаемые задачи применительно к урокам физической культуры.

2. В графе «Учебное задание» необходимо конкретизировать особенности выполнения упражнений или других заданий с учетом указанного метода.

3. При необходимости можно увеличить количество или разнообразить методы.

Задание 4. Методические особенности преподавания уроков физической культуры учащимся младшего школьного возраста

Учебные задачи.

1. Научиться ориентироваться в структуре программы.
2. Выявить содержание программного материала по разделам подготовки для учащихся младшего школьного возраста.

Задания.

1. Определите основные двигательные действия курса «Физическое совершенствование», обучение которым осуществляется в начальной школе, и требования к их усложнению.
2. Определите основные упражнения общей физической подготовки курса «Физическое совершенствование», по которым осуществляется контроль двигательной подготовленности (контрольные нормативы), и требования к их усложнению.

Форма для выполнения работы

Раздел подготовки	Классы				Усложнение
	Первый	Второй	Третий	Четвертый	
<i>Курс «Физическое совершенствование»</i>					
<i>Техника двигательных действий</i>					
Легкая атлетика	Бег на 30 м с высокого старта	То же	То же	Бег на 30 м с опорой на одну руку	Подготовка к низкому старту
	<i>Контрольные нормативы</i>				
		Равномерный бег до 400 м	Равномерный бег до 500 м	То же	Постепенное увеличение дистанции

Рекомендации для выполнения заданий

1. В качестве примера использованы упражнения из раздела «Легкая атлетика».
2. Определяя технические упражнения и контрольные нормативы, использовать только основные упражнения, представленные в программах.
3. Для некоторых упражнений (особенно легкой атлетики) осуществляется направленное обучение их технике, и они же используются в качестве контрольного норматива, например, бег на короткую дистанцию. В этом случае необходимо рассматривать их с обоих направлений.
4. Возможно выполнение практической работы только по одному разделу подготовки, а другие разделы подготовки рассмотреть для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Задание 5. Планирование обучения двигательным умениям и навыкам младших школьников

Учебные задачи.

1. Понимать закономерности формирования двигательных умений и навыков.
2. Понимать структуру обучения двигательным умениям и навыкам.
3. Уметь осуществлять планирование поэтапного обучения двигательному действию применительно к физическому воспитанию учащихся.

Задания.

1. Определите физическое упражнение, обучение которому предстоит осуществить, а также раздел подготовки и класс.
2. Опишите процедуру поэтапного планирования обучения технике двигательного действия по предложенной схеме.

Форма для выполнения работы

Первый этап обучения — начальное разучивание двигательного действия	
<i>Раздел подготовки: Класс:</i>	
<i>Физическое упражнение:</i>	
Компоненты обучения	Содержание
Степень владения	В общих чертах:
Метод обучения	
<i>Последовательность обучения</i>	
Создание положительной учебной мотивации	

Показ упражнения	
Выполнение по первому представлению	
Рассказ о технике	
Выделение ООТ	
<i>Физические упражнения</i> Подводящие	В специальной разминке: В основной части урока:
Целевое упражнение	
Наглядность	
Второй этап обучения — углубленное разучивание двигательного действия	
Степень владения	На уровне первоначального умения:
Метод обучения	
<i>Последовательность обучения</i>	
Создание положительной учебной мотивации	
Показ упражнения	
Рассказ о технике	
Уточнение ООТ	
<i>Физические упражнения</i> Подводящие	В специальной разминке: В основной части урока:
Целевое упражнение	
Развивающие упражнения	
Подвижные игры	
Наглядность	
Третий этап обучения — закрепление двигательного действия	
Степень владения	На уровне полноценного умения:
Метод обучения	
<i>Последовательность обучения</i>	
Создание положительной учебной мотивации	
Показ упражнения	
Рассказ о технике	
<i>Физические упражнения</i>	В специальной разминке
Целевое упражнение	
Развивающие упражнения	
Подвижные игры	
Наглядность	

Рекомендации для выполнения заданий

1. Необходимо выбрать упражнение из школьной программы по физической культуре (на основе базовых видов спорта) и планировать компоненты обучения конкретно для избранного упражнения и контингента учащихся.

2. При решении второй задачи (планирование обучения), необходимо строго придерживаться алгоритма решения задачи (структуры) и подбирать соответствующие для конкретного этапа средства и методы. Также внутри каждого этапа необходимо выдерживать правильную линейную схему (последовательность) решения частных задач обучения.

3. При указании степени овладения упражнением необходимо кратко охарактеризовать предполагаемый уровень владения техникой, который должен быть показан занимающимися по окончании этапа.

4. При выполнении работы необходимо четко понимать, что содержание компонентов обучения на каждом этапе должно обеспечивать выполнение целевого упражнения с постепенно возрастающими требованиями к его качеству.

Задание 6. Воспитание физических качеств младших школьников

Учебные задачи.

1. Понимать элементарные закономерности воспитания физических качеств.

2. Уметь осуществлять выбор средств, методов и организационных условий для воспитания физических качеств на уроках физической культуры.

Задания.

1. Определите физическое качество или способность, воспитание которому будет осуществляться на уроке, а также раздел подготовки и класс.

2. Приведите примеры выполнения упражнений в соответствии с предложенной формой.

Форма для выполнения работы

Раздел подготовки:	Класс:	
Физическое качество или способность	В подготовительной части урока	В основной части урока
		<i>Опосредованное воздействие</i> (в структуре обучения двигательным навыкам); <i>Непосредственное воздействие</i> (как упражнения общей физической подготовки):

Рекомендации для выполнения заданий

1. При выполнении работы тема предполагаемого урока не формулируется, учитывается только раздел подготовки и контингент учащихся.

2. Исходя из избранного физического качества, упражнения могут выполняться только в основной части урока.

3. При выборе упражнений целесообразно указывать, к какой классификационной группе они относятся (подводящие, общеподготовительные и т. п.), что позволит не только закрепить имеющиеся знания, но и понимать характер их воздействий.

4. В основной части урока необходимо указать организационные особенности выполнения упражнений: опосредованно в структуре обучения (например, развивающие упражнения или целевые упражнения в усложненных условиях) или непосредственно.

Раздел 3. Методика обучения разным видам спорта

Задание 7. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования технических элементов волейбола на уроке физической культуры.

Задание 8. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования прикладных упражнений учащихся начальной школы на уроках гимнастики.

Задание 9. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования беговых упражнений на уроках легкой атлетики.

Задание 10. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования прыжковых упражнений на уроках легкой атлетики.

Задание 11. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования метательных упражнений на уроках легкой атлетики.

Задание 12. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования технических элементов баскетбола на уроке физической культуры.

Задание 13. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования технических элементов футбола на уроке физической культуры.

Задание 14. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования техники передвижения на лыжах на уроке физической культуры.

Задание 15. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке гимнастики.

Задание 16. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке легкой атлетики.

Задание 17. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке по волейболу.

Задание 18. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке по баскетболу

Задание 19. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке по футболу.

Задание 20. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке по гандболу.

Задание 21. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке лыжной подготовки.

Задание 22. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке лыжной подготовки в условиях спортивного зала.

Задание 23. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке по плаванию.

Задание 24. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке по плаванию в открытых водоемах.

Раздел 4. Педагогический контроль и анализ урока физической культуры

Задание 25. Оцените уровень физической подготовленности школьников разных возрастных групп.

Задание 26. Проведите хронометрирование урока физической культуры в школе, заполните протокол.

Протокол хронометрирования урока физической культуры

Общие сведения

Проводящий:

Хронометрист:

ОУ:

Класс:

Дата проведения:

Количество учащихся:

Начало урока

Оборудование, инвентарь:

Место проведения: спортивный зал.

Учебно-воспитательные задачи:

- 1.
- 2.
- 3.

Части урока	Содержание и виды деятельности педагога и учащихся	Время окончания деятельности (мин, показания секундомера)	Наблюдаемые компоненты урока					
			Слушание объяснения педагога, наблюдение (показ) за выполнением упражнения	Выполнение физических упражнений	Отдых, ожидание выполнения очередного задания	Перестроения, подготовка мест для занятий, уборка оборудования и инвентаря	Простой по вине учителя	
Подготовительная часть								
Основная часть								
Заключительная часть								

Задание 27. Проведите анализ урока физической культуры и заполните приведенную схему.

СХЕМА АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

I. Общие сведения

1. Учебное заведение _____

2. класс _____

3. Число занимающихся по списку _____ Занималось _____

4. Учебная четверть _____ Дата проведения занятия _____

5. Место проведения _____

6. Учитель _____

II. План-конспект урока

7. Номер урока с начала учебного года _____

8. Задачи урока _____

(отвечают ли требованиям комплексного подхода, возрастным особенностям учащихся и уровню их физической подготовленности).

9. Соответствие содержания занятия поставленным задачам, программным требованиям и рабочему плану _____

10. Структура урока, содержание учебного материала, дозировка нагрузки _____

III. Оценка качества проведения урока

11. Подготовленность мест занятия, оборудования, инвентаря и их санитарно-гигиеническое состояние _____

12. Обеспечение техники безопасности _____

13. Пунктуальность начала и окончания урока _____

14. Внешний вид учителя: жесты, мимика, общение _____

15. Дисциплина и активность занимающихся _____

16. Выбор места учителем для объяснения задания, подачи команд и т. д. во всех частях урока _____

17. Целесообразность использования площадки, эффективность использования инвентаря и оборудования _____

IV. Методический аспект

18. Реализация обучающих, совершенствующих и развивающих задач на уроке _____

19. Методическая ценность и качество применения словесных методов обучения (правильность подачи команд, содержательность объяснения, умение вести беседу, культура речи, знание и пояснение терминологии) _____

20. Методическая ценность и качество применения специальных методов ФК _____

21. Методическая ценность и качество показа упражнений _____

22. Предупреждение и исправление ошибок _____

23. Соответствие содержания, методов и приемов обучения в соответствии с задачами урока _____

24. Использование различных форм организации учебной деятельности (поточный, групповой, фронтальный) в различных частях урока (подготовительной, основной, заключительной) _____

25. Реализация ключевых подходов на уроке (дифференцированного, личноно□ ориентированного, деятельностного, практико-ориентированного) _____

26. Использование методов стимулирования. Разнообразие методов и приемов _____

27. Соблюдение дидактических принципов:

а) сознательности и активности _____

б) наглядности _____

в) доступности и индивидуальности _____

г) систематичности _____

28. Плотность урока:

а) общая плотность (высокая, средняя, удовлетворительная, неудовлетворительная)

б) моторная плотность (чем выше процент моторной плотности, тем выше двигательная активность на уроке, это зависит от задач урока)

29. Физиологическая кривая занятия. Анализ распределения учебного материала по физиологической кривой частоты сердечных сокращений (ЧСС)

30. ЧСС у учащихся: до занятия (в покое уд/мин) _____

Пульс в условиях выполнения нагрузки _____ на _____ минуте урока;

в заключительной части урока _____;

через 5 минут после окончания урока (в покое уд/мин) _____

31. Какие специально намеченные планом физические качества развивались?

В какой мере осуществлены эти задач? _____

V. Выводы

32. Эффективность решения поставленных задач на уроке.

33. Отклонение от плана-конспекта и причины.

34. Ценность занятия с точки зрения физического развития.

35. Образовательная ценность занятия.

36. Воспитательная ценность занятия.

37. Указать положительные моменты в работе учителя.

38. Недостатки и ошибки, допущенные в процессе образовательной деятельности

39. Общая оценка проведенного урока (соответствие урока поставленным целям и задачам, наличие объективных и субъективных причин, мешающих качественному проведению урока, трудности, возникшие в ходе занятия, и способы их устранения учителем и т. д.).

40. Предложения и рекомендации:

– по совершенствованию организации урока _____;

– по методическому обеспечению урока _____;

«__» _____ 20__ г.

Подпись проводившего анализ урока

Задание 28. Дискуссия в сочетании с игровым моделированием «Рейтинговая система оценивания образовательных результатов обучающихся».

Этап 1. Актуализация знаний по теме «Основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры».

Содержание работы.

1. Функции и виды контроля.
2. Принципы построения оценивания знаний.
3. Этапы технологии контроля.

Этап 2. Организация работы «Творческой лаборатории преподавателей». Выдвижение проблемы исследования – проблемы совершенствования оценивания и форм контроля учебной деятельности школьников.

Направления решения проблемы.

1. Пути внедрения рейтинговой системы оценивания в учебном процессе общеобразовательной школы.
2. Современные педагогические условия и психологизация контрольной проверки в общеобразовательной школе.
3. Новые подходы в организации оценивания образовательных результатов учащихся.
4. Познавательная активность школьников и традиционные формы контроля знаний.

Форма организации студентов – групповая.

Игровая ситуация: представьте себя в роли преподавателя, работающего в одной из «Творческих лабораторий» с целью совершенствования системы оценивания образовательных результатов учащихся и введения рейтинга.

Руководитель группы разбивает членов группы по функциональным обязанностям; представляет защиту своих методических позиций; публично выдвигает вопросы, подлежащие обсуждению по данному перспективному направлению.

Рецензент: оценивает качество представленных рекомендаций; оценивает деятельность сотоварищей по группе; дает оценку-анализ «Творческой лаборатории».

Преподаватель-оппонент по ходу обсуждения задает вопросы представителям групп для определения позитивных и негативных сторон в составленной рекомендации.

Творческая группа преподавателей принимает непосредственное участие в разработке рекомендаций.

Консультант уточняет и направляет работу всех групп.

Этап 3. Организация дискуссии-обсуждения.

Содержание работы: члены группы составляют рекомендации. Обсуждение рекомендаций, составленной каждой творческой группой. Выдвижение новых проблем в обсуждаемых вопросах.

Этап 4. Подведение итогов занятия.

Выступление рецензентов, заключительное слово преподавателя.

Этап 5. Рефлексия участников.

Задание 29. Проведите самоанализ урока физической культуры.

Задание 30. Разработайте критерии и показатели оценивания учебной деятельности на уроках физической культуры.

Задание 31. Проанализируйте педагогическую ситуацию и ответьте на вопросы:

Какие педагогические просчёты допущены учителями в оценивании знаний школьника?

Как влияет оценка на отношение ученика к учёбе?

Когда мой внук, пятиклассник, получил двойку по пению, меня это озадачило. Ведь он, параллельно со средней школой, учится в музыкальной, поёт там в хоре. Спрашиваю:

- Как же так?

- А я, дедушка, тетрадь по пению забыл.

Вторую двойку внук получил по физкультуре. И снова непонятно. Парень – спортсмен, участник многих школьных соревнований. Оказалось, забыл принести лыжи. А третья двойка – по поведению - меня просто ошеломила. В те давние времена, когда я учился, не только «неудовлетворительно», но и «хорошо» было происшествием. Что же ужасного натворил внук?

- Да ничего особенного, - отвечает классный руководитель, - вертелся на уроке.

Единица по математике, размашисто выставленная «за грязь» в тетрадь, уже не удивила меня. Теперь, перелистывая дневник, в котором пестрят низкие отметки, недоумеваю, то ли мой внук действительно «съехал» в учёбе, то ли недисциплинирован и неряшлив.

Задание 32. Разработка проекта портфолио по предмету «Физическая культура».

Разработайте состав и структуру портфолио и отдайте на экспертизу своим товарищам. Экспертиза проходит по кругу: каждый участник получает листок с портфолио от своего соседа, делает замечания на его полях и возвращает владельцу, который их анализирует, готовясь к процедуре защиты портфолио.

Задание 33. Проведение защиты портфолио.

Содержание работы: проведите защиту портфолио по дисциплине методом микропреподавания (В.Оконь).

Методические рекомендации:

1. Работа проводится в парах, где один участник – экзаменатор, второй – экзаменуемый.
2. Нужно представить себе ситуацию защиты портфолио и обратить внимание на то, какова методика работы преподавателя и как должен вести себя воображаемый ученик.
3. После обыгрывания ситуации обучающиеся обмениваются впечатлениями.

Раздел 5. Методика проведения и контроля занятий по физической культуре в рамках внеурочной деятельности

Задание 34. Разработайте сценарий мероприятия спортивно-оздоровительного направления.

Задание 35. Разработайте план проведения подвижных перемен с детьми разного школьного возраста.

Задание 36. Разработайте программу проведения Дня здоровья и спорта с детьми разного школьного возраста.

Задание 37. Разработайте программу проведения соревнований «Весёлые старты».

Задание 38. Разработайте программу проведения общешкольных соревнований.

Задание 39. Разработайте программу проведения спортивных соревнований «Шиповка юных».

Задание 40. Разработайте программу проведения физкультурно-спортивного праздника в школе.

Задание 41. Разработайте программу проведения и оценки результатов «Президентских состязаний».

Задание 42. Составьте комплекс гимнастики до занятий для 1-4 класса.

Задание 43. Составьте комплекс гимнастики до занятий для 5-8 классов.

Задание 44. Составьте комплекс физкультминуток для 1-2 классов.

Задание 45. Составьте комплекс физкультминуток для 3-4 классов.

Задание 46. Составьте комплекс физкультпауз для 7-9 классов.

Задание 47. Составьте комплекс физкультпауз для 10-11 классов.

Задание 48. Составьте план проведения подвижной перемены в средних классах.

Задание 49. Составьте комплекс упражнений оздоровительной гимнастики.

Задание 50. Составьте комплекс упражнений и эстафет школьных соревнований «Веселые старты».

Задание 51. Разработка малых форм занятий физическими упражнениями

1. Определите задачи, и направленность гимнастики до начала занятий, физкультурных минут и подвижных перемен

2. Исходя из решаемых задач, осуществите подбор соответствующих упражнений

3. Определите организационные условия проведения гимнастики до начала занятий, физкультурных минут и подвижных перемен.

Форма для выполнения работы

Форма занятий	Упражнения	Организация выполнения
Гимнастика до занятий		
Физкультурная минутка		
Физкультурная пауза		
Подвижная перемена <i>В школьном коридоре</i>		
<i>В спортивных залах</i>		

Методика выполнения работы

1. Задачи и направленность малых форм занятий (первая задача) должны быть ориентированы на специфику учебной деятельности учащихся школы.

2. Решая вторую задачу, необходимо придерживаться задач, решаемых малыми формами.

3. Решая третью задачу, необходимо понимать, что гимнастика до начала занятий и физкультурные минуты проводятся в условиях учебного класса, а подвижные перемены могут проводиться в школьных коридорах и спортивном зале.

Задание 52. Планирование внеклассной работы спортивных секций

1. Определите задачи и направленность спортивных секций в общеобразовательной школе
2. Исходя из решаемых задач и направленности, осуществите планирование работы спортивной секции
3. Определите организационные и другие педагогические условия проведения занятий в спортивных секциях

Форма для выполнения работы

Направленность секции: Решаемые задачи:					
Тренировочный Период (неделя, месяц, четверть)	Средства и методы			Соревнования	Сопутствующая педагогическая работа. Информация, мотивирование учащихся и их родителей и др.
	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка			
		ОФП	СФП		

Методика выполнения работы

1. Решая первую задачу, необходимо определить направленность секции (по отдельному виду спорта, по ОФП и т.п.) и педагогические задачи.
2. Решая вторую задачу, необходимо придерживаться предложенной формы.
 - В графе «средства и методы», указываются выполняемые физические по разделам подготовки в соответствующие сроки и применяемые методы;
 - В графе «соревнования», необходимо указать примерные сроки и статус соревнований;
 - В графе «сопутствующая педагогическая работа» необходимо указать мероприятия, связанные с освещением работы секции, работу с занимающимися и их родителями и др.
3. Решая третью задачу, необходимо указать необходимые организационные условия работы секции.

Задание 53. Планирование внутришкольных соревнований (Спартакиады)

1. Определите разновидность внутришкольного соревнования
2. Определите программу конкретного внутришкольного соревнования
3. Определите организационные и другие педагогические условия проведения конкретного внутришкольного соревнования

Форма для выполнения работы

Положение о проведении соревнования.....

Цель и задачи;

Время и место проведения;

Участники соревнования;

Программа (регламент) проведения соревнования;

Награждение;

Порядок подачи заявок;

Методика выполнения работы

1. Решая первую задачу, необходимо определить разновидность соревнования (легкоатлетический кросс, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры и т.п.)
2. Решая вторую задачу, необходимо придерживаться предложенной формы. При этом, форма «Положения» о соревновании может дополняться другими пунктами (в зависимости от особенностей его проведения, участников и др.). Также необходимо понимать, что конкретное соревнование практически всегда является частью Спартакиады школы.
3. Решая третью задачу, необходимо указать необходимые организационные условия, которые могут быть указаны в соответствующей графе «Положения».

Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 2. Методические основы достижения образовательных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

1. Физические качества и технология их развития у учащихся общеобразовательной школы.
2. Критерии уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы.
3. Направленность, объемы и режимы тренировочных воздействий в системе многолетней физической подготовки учащихся общеобразовательной школы.
4. Технология отбора и применения адекватных учебно-тренировочных воздействий в физическом воспитании учащихся 1-4 классов.
5. Технология отбора и применения адекватных учебно-тренировочных воздействий в физическом воспитании учащихся 5-8 классов.
6. Технология отбора и применения адекватных учебно-тренировочных воздействий в физическом воспитании учащихся 9-11 классов.
7. Технология повышения уровня физической подготовленности учащихся 1-4 классов.

Раздел 3. Методика обучения разным видам спорта

1. Методика обучения школьников спортивным играм (возрастная группа – на выбор студента)
2. Методика обучения школьников игре в волейбол (возрастная группа – на выбор студента)
3. Методика обучения школьников игре в баскетбол (возрастная группа – на выбор студента)
4. Методика обучения школьников игре в хоккей (возрастная группа – на выбор студента)
5. Методика обучения школьников игре в бадминтон (возрастная группа – на выбор студента)
6. Методика обучения школьников спортивным упражнениям (возрастная группа – на выбор студента)
7. Методика обучения школьников ходьбе на лыжах (возрастная группа – на выбор студента)
8. Методика обучения школьников плаванию (возрастная группа – на выбор студента)

Контрольные занятия

Контрольное занятие №1. Разработка группового проекта «Методическая разработка учебного занятия по физической культуре по конкретному виду спорта»

Задание: Поделитесь на группы и разработайте проект методической разработки учебного занятия по физической культуре по конкретному виду спорта с учетом возрастных особенностей обучающихся. Представьте проект методической разработки преподавателю и защитите его в устной форме перед группой. Возрастная группа обучающихся на выбор: начальная школа, основная школа, средняя школа. Виды спорта на выбор: спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол), подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка.

Контрольное занятие №2. Разработка и защита проекта «Контрольное занятие по физической культуре для школьников разных возрастных групп»

Задание: Разработайте проект контрольного занятия по физической культуре для школьников разных возрастных групп. Представьте проект контрольного занятия преподавателю и защитите его в устной форме перед группой. Уровень общего образования на выбор: начальное общее, основное общее, среднее общее.

Контрольное занятие №3. Разработка документации по организации и проведению Дня здоровья в школе

Задание:

1. Определите задачи и направленность «Дней здоровья» в общеобразовательной школе.
2. Определите программу проведения конкретного «Дня здоровья».
3. Определите организационные и другие педагогические условия проведения «Дня здоровья» в общеобразовательной школе.

Форма для выполнения работы

Программа проведения «Дня здоровья»....			
Регламент	Соревнования	Ответственный	Организационные условия

Методика выполнения работы

1. Решая первую задачу, необходимо определить направленность проведения «Дня здоровья» (легкоатлетический кросс, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры и т.п.)
2. Решая вторую задачу, необходимо придерживаться предложенной формы.
 - В графе «регламент» указываются хронология (время) проведения мероприятия;
 - В графе «соревнования», необходимо указать примерные сроки и статус соревнований;
 - В графе «ответственный» указываются педагогические работники, обеспечивающие мероприятия (классные руководители, учителя физической культуры и др.);
3. Решая третью задачу, необходимо указать необходимые организационные условия, обеспечивающие решение каждой задачи.

Промежуточная аттестация (курсовая работа (проект))

Примерная тематика курсовых работ (проектов)

1. Особенности организации учебных занятий по физической культуре
2. Место и значение предмета «Физическая культура» в общем образовании
3. Современные концепции физического воспитания обучающихся
4. Методические основы развития физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) с учетом возрастных особенностей обучающихся
5. Методические основы обучения двигательным действиям с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности, учебных возможностей обучающихся
6. Особенности дозирования нагрузки на занятиях физической культурой с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности
7. Организация внеурочной работы по физической культуре
8. Организация деятельности школьного спортивного клуба
9. Формирование и развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом
10. Особенности контроля на учебных занятиях и занятиях в рамках внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Практические задания

1. Разработайте сценарий мероприятия спортивно-оздоровительного направления.
2. Разработайте план проведения подвижных перемен с детьми разного школьного возраста.
3. Разработайте программу проведения Дня здоровья и спорта с детьми разного школьного возраста.
4. Разработайте программу проведения соревнований «Весёлые старты».
5. Разработайте программу проведения общешкольных соревнований.
6. Разработайте программу проведения спортивных соревнований «Шиповка юных».
7. Разработайте программу проведения физкультурно-спортивного праздника в школе.
8. Разработайте программу проведения и оценки результатов «Президентских состязаний».
9. Составьте комплекс гимнастики до занятий для 5-8 классов.
10. Составьте комплекс физкультминуток для 1-2 классов.
11. Составьте комплекс физкультминуток для 3-4 классов.
12. Составьте комплекс физкультпауз для 7-9 классов.
13. Составьте комплекс физкультпауз для 10-11 классов.
14. Составьте план проведения подвижной перемены в средних классах.
15. Составьте комплекс упражнений оздоровительной гимнастики.
16. Составьте комплекс упражнений и эстафет школьных соревнований «Веселые старты».

17. Составьте комплекс гимнастики до занятий для 1-4 класса.

Учебная практика по ПМ.03

Практические задания

Учебная деятельность

Задание: *Разработка, проведение, анализ фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста.*

Алгоритм выполнения задания:

1. Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном. Подготовить его на электронном носителе и в печатном виде.

2. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости с использованием программы Audacity) для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

3. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.

4. Сообщить о завершении работы и готовности продемонстрировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

5. Продемонстрируйте фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся

6. Проведите анализ и самоанализ учебного занятия, заполните карту анализа.

Внеурочная деятельность

Задание 1. Ознакомиться с организацией внеурочной работы в области физической культуры в общеобразовательной организации: проанализировать, обсудить в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями должностные обязанности лиц, нормативные и программные документы, цели, задачи работы;

Задание 2. Проанализировать имеющуюся материально-техническую базу общеобразовательной организации для осуществления конкретной деятельности по внеурочной работе и занятий в области физической культуры, принцип подбора, подготовки к занятиям и использование спортивного оборудования и инвентаря;

Задание 3. При просмотре мероприятий и занятий проанализировать использование различных методов и форм организации, учет возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности, установление педагогически целесообразных взаимоотношений с обучающимися.

Задание 4. Ознакомиться, обсудить и проанализировать использование различных методов и приёмов обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозирование физической нагрузки, в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся, применение приёмов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях.

Задание 5. Ознакомиться, обсудить и проанализировать осуществление педагогического контроля, оценивание процесса и результата деятельности обучающихся на занятиях.

Задание 6. Ознакомиться с организацией, проведением соревнований и осуществлением судейства.

Задание 7. Ознакомиться, проанализировать способы мотивации обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности; планирование и проведение педагогически целесообразной работы с родителями.

Задание 8. Проанализировать способы и методы комплектования состава кружка, секции, студии, клубного или другого детского объединения и сохранение состава обучающихся в течение срока обучения.

Задание 9. Ознакомиться, обсудить поиск и использование методической литературы и др. источников информации учителем, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий в области физической культуры.

Промежуточная аттестация по УП.03 (дифференцированный зачет)

Задание. Публично защитить отчёт о выполнении содержания производственной практики и представить отчётные документы

Учебная деятельность

1. Конспекты выданных пробных уроков
2. Дневник с заполненными отметками
3. Карты анализа учебных занятий

Внеурочная деятельность

Основная документация:

- программа с общим планом работы;
- календарный план работы;
- 1 положение о внеурочном спортивном и физкультурно-оздоровительном мероприятии, с отчётами о соревновании (мероприятии) и сводными таблицами результатов;
- 1 сценарий проведения физкультурно-оздоровительного праздника, тематический план и 2 конспекта работы кружка (секции);
- 2 самоанализа;

Дополнительная документация: расписание работы кружка, списки детей, заявки, протоколы, сводная таблица, презентация, комплексы упражнений, результаты проведённой диагностики, фотокиноотчёты и т.д.

Производственная практика по ПМ.03

Практические задания

Учебная деятельность

Задание 1. Определите цель, задачи урока

Задание 2. Составьте конспект урока

Задание 3. Проведите урок (фрагмент)

Задание 4. Сделайте анализ урока

Задание 5. Составьте календарно-тематический план на четверть, заполните страницу журнала

Задание 6. Проведите контроль и оценку результатов развития физических качеств

Внеурочная деятельность

Задание 1. Спланировать и провести:

- 1 зачётное физкультурно-оздоровительное;
- 1 внеурочное спортивно-оздоровительное мероприятие (соревнование), индивидуально или в составе группы студентов, в зависимости от ранга мероприятия и количества участников;
- 2 занятия кружка (секции);
- 1 мероприятие на тему здорового образа жизни,

дидактически обоснованно определяя цели и задачи, используя различные методы и формы организации мероприятий, с учётом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности, применяя приёмы страховки и самостраховки, соблюдая технику безопасности, осуществлять судейство соревнований; используя методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся, осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятиях, правильно подбирая и используя оборудование и инвентарь, устанавливая педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися.

Задание 2. Оказывать помощь в комплектовании состава кружка, секции и сохранять состав обучающихся в течение срока обучения, мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

Задание 3. Наблюдать, анализировать и проводить самоанализ внеурочного мероприятия и занятий в области физической культуры, обсуждать их в диалоге с сокурсниками, руководителями практикой, учителями, инструкторами; разрабатывать предложения по их совершенствованию и коррекции.

Задание 4. Принять участие во внеурочной работе в области физической культуры, определить эффективность. Проводить диагностику физической подготовленности (кружковой группы, обучающихся одного класса). Выступление студентов на классном часе (класс по выбору) школ г. Челябинска по воспитательной работе (тема по выбору).

Промежуточная аттестация по ПП.03 (дифференцированный зачет)

Задание. Публично защитить отчёт о выполнении содержания производственной практики и представить отчётные документы

Учебная деятельность

1. Конспекты выданных пробных уроков (3 штуки)
2. Дневник с заполненными отметками (3 штуки)
3. Карты анализа учебных занятий

Внеурочная деятельность

Основная документация:

- программа с общим планом работы;
- календарный план работы;
- 1 положение о спортивном и физкультурно-оздоровительном мероприятии, с отчётами о соревновании (мероприятии) и сводными таблицами результатов;
- 1 сценарий проведения физкультурно-оздоровительного праздника, тематический план и 2 конспекта работы кружка (секции);
- 2 самоанализа;

Дополнительная документация: расписание работы кружка, списки детей, заявки, протоколы, сводная таблица, презентация, комплексы упражнений, результаты проведённой диагностики, фотокиноотчёты и т.д.

Промежуточная аттестация (экзамен по модулю ПМ.03)

Комплексные практико-ориентированные задания

Задание 1

1. Определите цель и задачи учебного занятия для обучающихся в соответствии с разделом школьной программы.
2. Разработайте план-конспект учебного занятия для обучающихся в соответствии с разделом школьной программы.
3. Определите содержание учебного занятия для обучающихся в соответствии с разделом школьной программы.
4. Подберите инвентарь и оборудование для проведения фрагмента основной части учебного занятия для обучающихся в соответствии с разделом школьной программы.
5. Продемонстрируйте комплексы упражнений основной части для занятия.
6. Сделайте самоанализ проведенного занятия.

Задание 2. Представьте конспект внеурочного занятия в области физической культуры (возрастная группа по выбору), проведите фрагмент основной части и сделайте самоанализ проведенного занятия.

Задание 3. Представьте конспект внеурочного физкультурно-оздоровительного занятия (возрастная группа по выбору), проведите фрагмент основной части и сделайте самоанализ проведенного занятия.

Задание 4. Представьте положение внеурочного спортивно-оздоровительного мероприятия (соревнования) (возрастная группа, форма организации по выбору), проведите фрагмент основной части и сделайте самоанализ проведенного занятия.

Задание 5. Представьте конспект внеурочного занятия в области физической культуры (кружка, секции) (возрастная группа, вид спорта по выбору), проведите фрагмент основной части и сделайте самоанализ проведенного занятия.

Преддипломная практика

Задания на преддипломную практику

- Осуществить содержательное планирование работы (разработать индивидуальный план работы на весь период практики) и вести дневник практики.
- Обосновать актуальность выбранной темы дипломного проекта (работы) и сформулировать методологические характеристики исследования. Оформить текст раздела «Введение» дипломного проекта (работы).
- Осуществить поиск и анализ научной литературы в соответствии с выбранной темой дипломного проекта (работы). Оформить текст первой главы дипломного проекта (работы).
- Спланировать и провести эмпирическое/экспериментальное исследование. Оформить текст второй главы дипломного проекта (работы).

- Обработать полученные результаты с помощью методов математической статистики, осуществить анализ и интерпретацию полученных результатов в описательном и иллюстративном оформлении. Оформить текст и иллюстративный материал (таблицы, рисунки) третьей главы дипломного проекта (работы).

- Обобщить результаты исследования и сформулировать выводы и практические рекомендации. Оформить разделы дипломного проекта (работы): «Выводы» и «Практические рекомендации».

- Привести в соответствие с требованиями библиографический список (список литературы).

- Оформить результаты исследования в виде дипломного проекта (работы) (в окончательном виде) в соответствии с требованиями к структуре, содержанию и оформлению дипломного проекта (работы).

- Подготовить текст выступления и презентационный материал по итогам исследования.

- Составить отчет по результатам прохождения практики и пройти процедуру защиты отчета на итоговой конференции по преддипломной практике.

Государственная итоговая аттестация

Демонстрационный экзамен осуществляется с использованием КОД, разработанных оператором демонстрационного экзамена.

Оценивание результатов ДЭ, включая перевод полученных результатов в итоговую оценку, осуществляется в соответствии с требованиями КОД.

Проекты оценочных материалов для проведения ДЭ разрабатываются не позднее 15 сентября года, предшествующего проведению ДЭ.

Пример задания для демонстрационного экзамена

Модуль «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

1. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

Цель занятия: формирование навыка выполнять прием мяча у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Спортивные игры (волейбол)» в 11 классе.

Участникам предлагается цель фрагмента учебного занятия, с учетом которой необходимо выстроить свое выступление. Представленная выше цель фрагмента учебного занятия является примерной и будет подлежать изменению в соответствии с правилами ДЭ.

Цель: продемонстрировать умение составлять план-конспект и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс).

Описание объекта: план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре и его проведение.

Лимит времени на выполнение задания: 120 минут.

Лимит времени на подготовку площадки (на 1 участника): 2 минуты.

Лимит времени на демонстрацию задания (на 1 участника): 12 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Заполнить шаблон №1, содержащий план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре, с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся. В шаблоне обязательно указать ФИО разработчика (участника).

2. Произвести распечатку шаблона №1 для передачи экспертам в количестве 4-х экземпляров в отведенной зоне.

Исправление или доработка документов в зоне распечатки строго запрещена.

3. В случае выявления ошибок или необходимости внесения правок в шаблон No 1, необходимо вернуться на свое рабочее место и произвести доработку; после чего повторить действия, описанные в пункте 2.

В шаблоне №1 недопустимо внесение правок или любых правок, совершенных ручкой или карандашом.

4. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости с использованием программы Audacity) для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

5. При использовании демонстрационного материала или музыкального сопровождения, необходимо перенести его на компьютер технического эксперта и проверить его на работоспособность.

6. Отрепетировать выполнение задания без привлечения обучающихся (волонтеров).

По истечению 120 минут участник обязан остановить любую деятельность и удалиться в комнату для участников, ожидая порядка своей демонстрации. Если какой-либо из указанных пунктов алгоритма не были выполнены, участник выступает с тем, что успел подготовить за обозначенное время. Исключениями могут выступать случаи, описанные в Регламенте.

Алгоритм подготовки площадки:

- произвести передачу печатных материалов (шаблон №1) экспертам для дальнейшего оценивания;
- произвести знакомство с волонтерами, осмотр и приведение их внешнего вида в соответствие с нормами ТБ и СанПин;
- произвести подготовку площадки (расстановка оборудования) - допустимо привлечение волонтеров к данному процессу с учетом техники безопасности и делового этикета;
- произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;
- по необходимости произвести запуск демонстрационного материала на интерактивном оборудовании или цифровых носителях (недопустимо привлечение волонтеров и технического эксперта к данному процессу).

Если участник осуществил подготовку менее чем за 2 минуты, он может сам инициировать возможность начала демонстрации задания, обозначив в речи: «Я готов(а)» с данных слов производится запуск основного времени на демонстрацию задания экспертом с особыми полномочиями.

Алгоритм действий в процессе демонстрации задания:

- запуск времени экспертом с особыми полномочиями начинается со слов участника: «Я готов(а)» или автоматически по истечению времени на подготовку площадки.
- фиксация окончания времени на демонстрацию экспертом с особыми полномочиями будет зафиксировано только после слов участника: «Я закончил(а)».
- время окончания демонстрации задания фиксируется экспертом с особыми полномочиями после фразы участника: «Я закончил(а)».

Если участник превышает лимит времени на демонстрацию задания (12 минут), эксперт с особыми полномочиями обязан немедленно остановить дальнейшую деятельность, а участник обязан приступить к выполнению алгоритма действий после завершения выступления.

Алгоритм действий после завершения демонстрации:

- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно (допустимо привлечение волонтеров к данному процессу);
- удалить разметку;
- если использовалась интерактивное оборудование, то закрыть все файлы на интерактивном оборудовании (недопустимо привлечение волонтеров и технического эксперта к данному процессу).

В случае, если участник не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения демонстрации, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.

Шаблон №1. План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)

Ф.И.О. участника

Раздел:

Класс:

Цель:

Образовательная задача:

Оздоровительная задача:

Воспитательная задача:

Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка	Корректировка содержания / дозировки	Организационно-методические указания
1. Построение класса.				
2. Средства решения поставленных задач (последовательность)				

упражнений):				
2.1.				
2.2.				
2.3....				

Примерная тематика дипломных проектов (работ)

- 1) Организация и методика проведения физкультминуток в начальной школе.
- 2) Применение подвижных игр на этапе начальной подготовки в секции по легкой атлетике.
- 3) Программа факультативных занятий для учащихся 16–17 лет.
- 4) Средства и методы развития выносливости у волейболисток 16–17 лет в школьной секции.
- 5) Применение игрового метода при обучении волейболу на уроках физкультуры в школе.
- 6) Программа формирования игровой ловкости волейболистов начальной подготовки.
- 7) Кратковременные физические упражнения как средство предупреждения утомления на общеобразовательных уроках в 1–2 классах.
- 8) Подготовка школьников к сдаче норм комплекса ГТО в лыжной секции.
- 9) Организация спортивно-оздоровительной работы в школе.
- 10) Подготовка юношей 7–8 классов к выполнению нормативов комплекса ГТО.
- 11) Игровой метод как средство обучения игре в баскетбол школьников 14–15 лет.
- 12) Развитие координационных способностей у девочек 7–8 лет подвижными играми на уроках физической культуры.
- 13) Формирование координационных способностей на уроках физической культуры.
- 14) Альтернативный подход в обучении детей 10–12 лет в современной технике прыжков в высоту на уроках физической культуры.
- 15) Развитие координационных способностей у школьников 6–7 лет.
- 16) Формирование быстроты у детей младшего школьного возраста с помощью подвижных игр.
- 17) Значение развития силовых способностей у детей 7–8 лет в секции спортивной акробатики.
- 18) Особенности развития ловкости у девочек 8–10 лет на уроках физической культуры.
- 19) Программа факультативных занятий по футболу для учащихся 16–17 лет.
- 20) Развитие скоростно-силовых качеств у школьников 15–17 лет.
- 21) Стиль педагогической деятельности учителя физкультуры при обучении детей 5–7 класса игре в баскетбол.
- 22) Особенности развития ловкости в игре в волейбол у детей 12–15 лет на уроках физической культуры.
- 23) Влияние уровня общей тревожности школьников на результативность занятий по физической культуре.
- 24) Развитие координационных способностей у школьников 7-9 лет средствами настольного тенниса.
- 25) Особенности проявления темперамента у детей младшего школьного возраста в подвижных играх.
- 26) Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболистов 15-16 лет.
- 27) Развитие физических качеств школьников на уроках физической культуры.
- 28) Развитие двигательного творчества детей младшего школьного возраста в подвижных играх.
- 29) Развитие силовой выносливости у юношей 14-15 лет посредством специальных упражнений.